28ª edição,
revista e atualizada

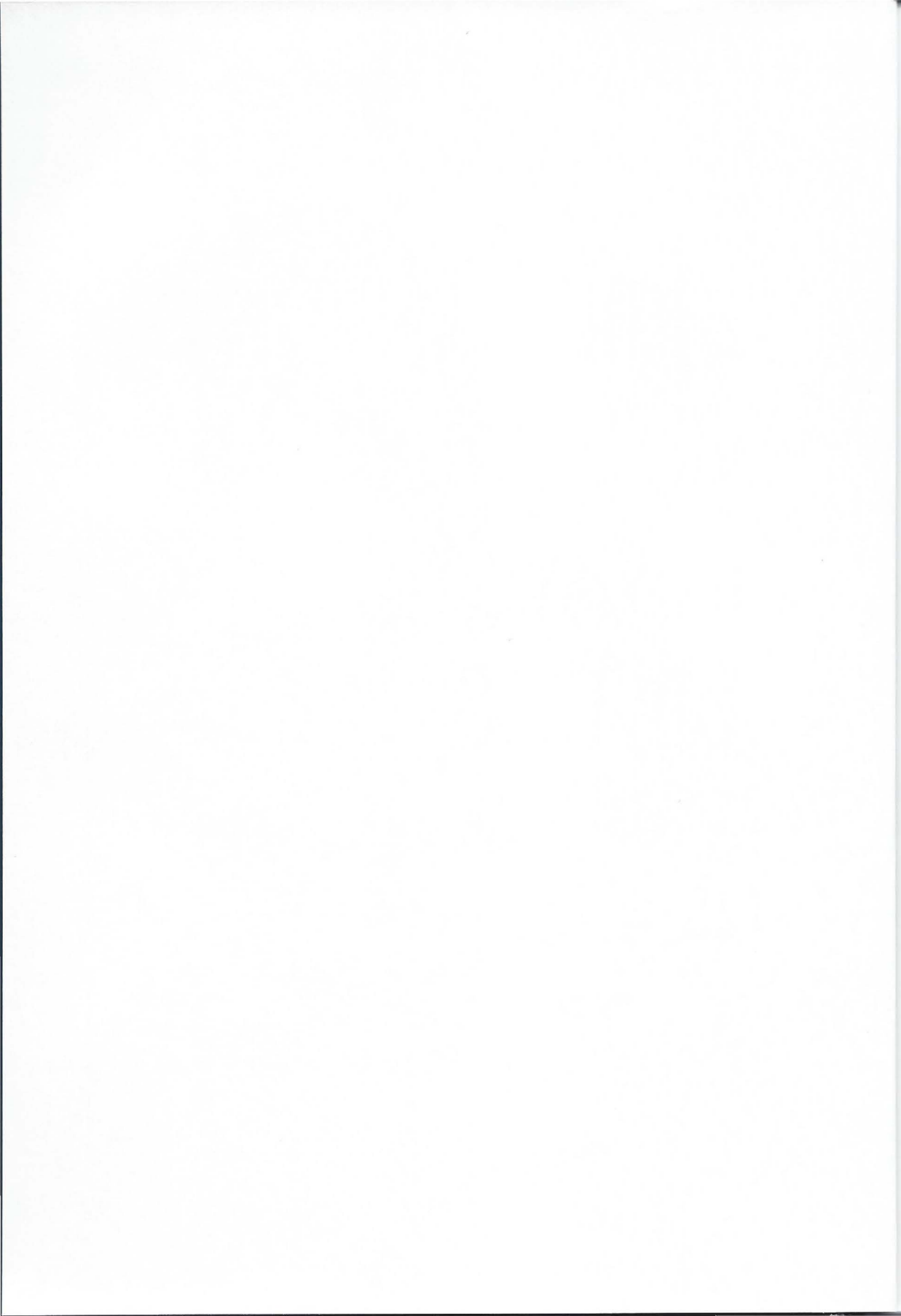
185.000
exemplares vendidos

Como passar em provas e concursos

Tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar

WILLIAM DOUGLAS

Confia no Senhor e faze o bem; assim habitarás na terra e te alimentarás em segurança.
Deleita-te também no Senhor, e ele te concederá o que deseja o teu coração.
Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele tudo fará.
E ele fará sobressair a tua justiça como a luz, e o teu direito como o meio-dia.

Salmos 37.3,6

Como passar em provas e concursos

Tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar

William Douglas

Como passar em provas e concursos

Tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar

28ª edição,
revista e atualizada

Niterói, RJ
2013

Editora Impetus Ltda.

Rua Alexandre Moura, 51 – Gragoatá – Niterói – RJ

CEP: 24210-200 – Telefax: (21) 2621-7007

CAPA: NYLES PROPAGANDA E EQUIPE IMPETUS
FOTOGRAFIA: PAULO CARTOLANO
ILUSTRAÇÕES: RODRIGO DE MELLO ALVES
REVISÃO: SYLVIO CLEMENTE DA MOTTA (PAI), FÁBIA MARUCCI, HUGO CORRÊA, INÊS MARIA E MARCOS ROQUE
EDITORAÇÃO ELETRÔNICA: EDITORA IMPETUS LTDA.
IMPRESSÃO E ENCADERNAÇÃO: EDELBRA INDÚSTRIA GRÁFICA E EDITORA LTDA.

S239c

Santos, William Douglas Resinente dos, 1967-

Como passar em provas e concursos: tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar / William Douglas. – 28. ed., rev. e atual. – Rio de Janeiro: Impetus, 2013.

568 p. ; 17 x 24 cm.

ISBN: 978-85-7626-707-2

1. Método de estudo – Manuais, guias etc. 2. Serviço público – Brasil – Concursos – Manuais, guia etc. I. Título.

CDD: 371.30281

www.impetus.com.br www.williamdouglas.com.br

DEDICATÓRIA

(ATÉ A 10ª EDIÇÃO, 2001)

Dedico este livro aos meninos Gabriel, Giordano Bruno, João, Jônatas Levi e William Wallace, e às meninas Milene e Natália, desejando que aprendam a crescer e viver felizes.

Falando de meninos, do tempo em que eu o era, consigno a gratidão ao tio Celso, que me levava para passear de bicicleta; às tias Joselma, Joseli e Joselia, que tanto me protegiam; e às minhas avós, Adélia e Maria, que faziam comida maravilhosa e doce de leite.

Dedico sempre, e nunca em excesso, a meus pais, Izequias e Josete, pessoas cujos ensinos e companhia são indispensáveis. Não me esqueço também de Izete, Daniel e Éder. O tempo que lhes subtraio de convívio é a única dor real que o magistério me causa, compensada apenas pelo generoso amor que me dedicam.

Na empreitada da vida, registro a parceria proveitosa com amigos, realmente muitos, entre os quais destaco, por ora, e também a quem dedico este livro, Abouch Krymchantowski, Adolfo Martins, Agnaldo Abrantes, Benito Corbal, Fábio Gonçalves, Francisco Mauro Dias, Honório Pinho Filho, Ivo Dantas, James Tubenchlak, Janguiê, José Manuel Duarte Correia, Juarez Tavares, Ubirajara Melo, Luiz Fernando Zacarewicz, Lênio Luiz Streck, Luiz Carlos Cáffaro, Marcelo Franco Marino, Marcelo Leonardo Tavares, Mauro Lasmar, Nicanor, Nilzardo Carneiro Leão, Paulo Maurício Lacerda Lobel, Paulo Ramalho, Petrúcio Malafaia Vicente, Ricardo Regueira, Valterson Botelho, Jefferson, Wallace e Wellington Salgado de Oliveira.

(A PARTIR DA 11ª EDIÇÃO, 2002)

Nada permaneceu igual no mundo após Fernanda Luísa.
Tudo ficou mais bonito.

(A PARTIR DA 21ª EDIÇÃO, 2008)

Para Fernanda Luísa, que torna tudo em torno mais bonito. E para Lucas, que revolucionou a matemática, mostrando que aquilo que já é completo ainda pode ser em dobro.

(A PARTIR DA 25ª EDIÇÃO, 2010)

Para Fernanda Luísa e Lucas, e agora também para Samuel. Deus continua mandando seus presentes. Para os filhos, os meus e os seus, desejo a bênção de Deuteronômio 33.13-16.

(A PARTIR DA 26ª EDIÇÃO, 2011)

Para Fernanda Luísa, Lucas e Samuel.
Para os filhos, os meus e os seus, desejo a bênção de Deuteronômio 33.13-16.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que tem dado a mim todas as coisas.

Agradeço aos amigos, professores, examinadores e alunos, que tanto me têm auxiliado a aprender.

Agradeço ao leitor, que me privilegia com a leitura desta obra, e mais ainda àquele que me avisar se este manual lhe trouxer algum proveito.

Agradeço aos servidores da Justiça Federal, que, com sua competência e dedicação, tornam mais gratificante o dia a dia no trabalho. Agradeço também à Luciana Elmor, minha Diretora de Secretaria, que, com suas inúmeras qualidades e abnegação, é meu braço direito, me auxiliando na Justiça Federal e na atividade acadêmica.

Agradeço à Ingrid Nery, pelo tempo de trabalho em conjunto.

Agradeço à Universo, na pessoa de seus idealizadores, família Salgado de Oliveira, por sua capacidade de projetar o futuro.

Quero registrar, ainda, o agradecimento a Agnaldo Abrantes, Ângelo Éder Amoras Collares, Carlos Alberto Lima de Almeida, Christiane Americano, Élton de Oliveira Nunes, Fábio Resinente, Fabíola Yañez, Flávia Assumpção, Flávio Duque, Helena Theodoro, Honório Pinho Filho, Humberto Peña de Moraes, Izete Collares, José Luís Pereira Gonçalves, José Manuel Duarte Correia, Luís Cláudio Pessanha, Naise Abrantes, Nilmar de Carvalho Saisse, Olavo Goiano, Priscilla Ortiz, Ricardo Soares, Sylvio Motta e Wagner Bragança, pela leitura do original e sugestões. Também a Lourdes Sauer Parreiras e Evérton Ribeiro, pela ajuda no preparo da 3ª edição.

Por fim e especialmente, agradeço ao Professor Sylvio Clemente da Motta (pai), pela revisão de língua portuguesa e sugestões, e à Nyles Propaganda, pela produção e seu acompanhamento, em que toda a equipe acresceu ainda maior entusiasmo ao seu já natural talento e profissionalismo.

Para Fábio Gonçalves e Mauro Lasmar e Alexandre Barbosa de Oliveira, da Academia do Concurso Público, pelo apoio constante e pela troca de ideias.

Agradeço, renovadamente, a Nayara, Priscilla Ortiz, Fabíola Yanez, Sylvio Motta e Saul Nigri, que ajudaram bastante na revisão geral da obra para a 15ª edição.

Naturalmente, para a 15ª edição, contei com a ajuda de todos os amigos, professores e leitores que leram o livro e me deram o privilégio da troca de ideias e recomendação da obra. Agradeço a todos, deixando claro que cada vez mais esta é uma obra coletiva.

A partir da 16ª edição, agradeço à direção e equipe da Campus/Elsevier, em especial Claudio Rothmuller, Alberto Moszkowicz, Igdal Parnes, Paul Christoph, Jorge Faveret, Marcia Henriques, Marcelo Moreira, Cláudia Toledo, Rosana Abreu e, *last but not least,* Lúcia Melo.

A partir da 19ª edição, foram agregados novos colaboradores: Raquel, Vanessa, Renata, Geison, Aline e João Rodrigo.

Agradeço à Campus/Elsevier por cuidar da obra de 2004 a 2009 e à Impetus por novamente cuidar dela a partir de 2010. A partir da 25ª edição, agradeço a Letícia Soares e Ana Daysi.

Agradeço a todos que me enviam elogios, críticas e comentários, e também aos que recomendam para amigos e alunos esta obra.

A semente não germina senão na terra que a espera.
Vergílio Ferreira

O AUTOR

William Douglas Resinente dos Santos tem o seguinte perfil profissional:

- Juiz Federal, Titular da 4ª Vara Federal de Niterói – Rio de Janeiro
- Professor Universitário
- Mestre em Direito pela Universidade Gama Filho – UGF
- Pós-graduado em Políticas Públicas e Governo – EPPG/UFRJ
- Bacharel em Direito, pela Universidade Federal Fluminense – UFF
- Conferencista da Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro – EMERJ
- Doutor *honoris causa* da ESA – Escola Superior de Advocacia – OAB/RJ
- Professor da Escola de Pós-Graduação em Economia da Fundação Getulio Vargas – EPGE/FGV
- Membro das Bancas Examinadoras de Direito Penal dos V, VI, VII e VIII Concursos Públicos para Delegado de Polícia/RJ, sendo Presidente em algumas delas
- Conferencista em simpósios, seminários, empresas, universidades e cursos preparatórios
- Autor de artigos publicados na imprensa e em revistas especializadas, além de consultorias (Jornais: *O Globo, Jornal do Brasil, O Estado de S.Paulo, Folha de S.Paulo, Zero Hora, O Dia, Jornal do Commercio, O Fluminense, Folha Dirigida, JC Concursos, Tribuna da Imprensa, Correio Braziliense, A Gazeta*, entre outros; Revistas: *Veja, Você S/A, Piauí, Revista dos Tribunais, Doutrina*/ID, *Revista de Direito Tributário*/Malheiros, *In Verbis*/IMB, *Consulex, ADCOAS, ADV-COAD, Justilex* e das Revistas de Direito do IEJ, Defensoria Pública, AJUFE, TRF da 1ª Região, Justiça Federal/RJ, entre outras)
- Colunista do jornal *O Fluminense*, dos *sites* Correioweb, UOL, CPADNews, Instituto IPC e das revistas *Geração JC, Revista do Concurseiro Solitário* e *Conhecer Concursos*
- Apontado como o maior especialista em aprovação em provas e concursos pelo Jô Soares, *Veja, Exame, Você S/A, Revista Piauí*, programa *Fantástico*, jornal *Valor Econômico* etc.
- Primeiro lugar nas principais listas de livros mais vendidos: *Você S/A, Veja, Valor Econômico, Folha de S. Paulo*
- Já exerceu as atividades de Advogado, Delegado de Polícia, Defensor Público, Professor de Direito Processual, na Universidade Federal Fluminense – UFF e Professor em vários cursos preparatórios
- Atuou como Juiz da 2ª Turma Recursal dos Juizados Especiais Federais – SJ/RJ (2001/2002)
- Organizador de seminários e cursos sobre Direito Constitucional, Direito Administrativo, Técnicas de Otimização de Estudo e Mudanças no Mundo do Trabalho
- Autor de vários estudos na área jurídica, como a Proposta de Criação dos Juizados Especiais Federais (1994) e a Tese da Legítima Defesa Antecipada, já referida por Juarez Tavares, Rogério Greco e Julio Fabbrini Mirabete
- Membro da Diretoria da Associação dos Juízes Federais do Brasil – AJUFE – (Conselho Fiscal e Diretor Adjunto da *Revista Direito Federal*), nos biênios 2000/2002 e 2002/2004
- Atua eventualmente como consultor *ad hoc* do Centro de Estudos Judiciários, do Conselho da Justiça Federal (STJ), emitindo pareceres sobre artigos enviados para publicação
- Membro da Academia Evangélica de Letras do Brasil – AELB, ocupando a Cadeira nº 22
- Membro da Academia Niteroiense de Letras – ANL, ocupando a Cadeira nº 40
- Membro da União Brasileira de Escritores – UBE
- Membro do Conselho Editorial das Editoras Impetus, Thomas Nelson Brasil/Ediouro – 2010 e da Revista *Cristianismo Hoje*. Consultor do Grupo Editorial Campus/Elsevier – 2010
- Presidente da Comissão de Direitos Humanos da Escola da Magistratura Regional Federal da 2ª Região – 2008/2009
- Membro do Conselho Consultivo da Direção do Foro da SJ/RJ – 2009/2010
- Agraciado com as medalhas militares: "Correa Lima" (1986) e "Soldado da Paz" (2007); medalhas civis: Dr. José Clemente Pereira, a mais alta condecoração concedida pelo Município de Niterói/RJ (2002); Orlando Marinho Gurgel – OAB/Niterói (2008); Medalha do Mérito Cultural da Magistratura – IMB (2009); Prêmio Melhores Práticas de Gestão – Conselho Nacional de Justiça, citado no Planejamento Estratégico do Poder Judiciário/CN; Prêmios nas 6ª e 9ª Mostras Nacionais de Qualidade do Poder Judiciário; Medalha Pedro Ernesto – Câmara Municipal do Rio de Janeiro (2012)
- Personalidade Cidadania 2010 (ABI – Associação Brasileira de Imprensa/UNESCO)
- Mais de 700.000 livros vendidos
- Falou, em palestras, para mais de 1,2 milhão de pessoas

Possui larga experiência na realização de provas e concursos públicos:

- 1º colocado no Concurso Público para Juiz de Direito/RJ
- 1º colocado no Concurso Público para Defensor Público/RJ
- 1º colocado no Concurso Público para Delegado de Polícia/RJ
- 4º colocado no Concurso Público para Professor de Direito, na Universidade Federal Fluminense – UFF
- 5º colocado no Concurso Público para Analista Judiciário/TRF da 2ª Região
- 8º colocado no Concurso Público para Juiz Federal/TRF da 2ª Região
- 1º colocado no CPOR/RJ (Arma de Infantaria)
- 1º colocado no Vestibular para Direito/UFF
- 3º colocado em concurso nacional de monografias sobre a Justiça Federal

OBRAS PUBLICADAS:

- *Como Passar em Provas e Concursos.* 28ª ed. Niterói: Ed. Impetus, 2013
- *A Arte da Guerra para Concursos.* 5ª ed. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2011
- *A Maratona da Vida.* 4ª ed. Niterói: Impetus, 2010
- *A Arte da Guerra para Professores.* Niterói: Impetus, 2012, em coautoria com Nataniel Gomes
- *As 25 Leis Bíblicas do Sucesso.* Rio de Janeiro: Sextante, 2012, em coautoria com Rubens Teixeira
- *A Receita de Jesus para uma Vida mais Feliz.* Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2009, em coautoria com Davidson Freitas, Elcemar Almeida, Frei David, Guilhermino Cunha, Jorge Linhares, Jr. Vargas, Lucas Ribeiro e Noélio Duarte
- *A Última Carta.* 4ª ed. Niterói: Impetus, 2011
- *Ajude seu Filho a Ser um Vencedor.* Niterói: Impetus, 2004, em coautoria com Renato Araújo e Ruth Pauls
- *Carta aos Concursandos.* 3ª ed. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2010, em coautoria com Francisco Dirceu Barros
- *Comentários sobre a Lei contra o Crime Organizado.* Lei nº 9.034/95. 2ª ed. Niterói: Impetus, 2001, em coautoria com Abel Fernandes Gomes e Geraldo Prado
- *Como Falar Bem em Público.* 3ª ed. Nitetrói: Impetus, 2011, em coautoria com Rogério Sanches Cunha e Ana Lúcia Spina
- *Como Usar o Cérebro para Passar em Provas e Concursos.* 6ª ed. Niterói: Impetus, 2013, em coautoria com Carmem Zara
- *Criando Campeões.* Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2008, em coautoria com Renato Araújo
- *Direito Constitucional – Teoria, Jurisprudência e 1.000 Questões.* Niterói: Ed. Impetus, 1995
- *Estudos Críticos sobre Direito Penal e Direito Processual Penal.* Rio de Janeiro: Ed. Lumen Juris, 1995, em coautoria com Geraldo Prado e Guaraci de Campos Vianna
- *Gestão de Serviço com Qualidade e Produtividade.* 2ª ed. Niterói: Ed. 9/9 (Ed. Universitária da UNIVERSO), 1997, em coautoria com Gildásio Mendes
- *Justiça Federal: Uma Proposta para o Futuro.* CEJ/STJ, 1995, em coautoria com Leandro Paulsen e Paulo Fernando Silveira
- *Leitura Dinâmica – Como Multiplicar a Velocidade, a Compreensão e a Retenção da Leitura.* 15ª ed. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2011, em coautoria com Ricardo Soares
- *Manual de Português e Redação Jurídica.* Niterói: Ed. Impetus, 2012, em coautoria com Renato Aquino.
- *Manual do Conciliador e do Juiz Leigo nos Juizados Especiais Cíveis.* Niterói: Ed. Impetus, 2006
- *Mapas Mentais e Memorização.* 2ª ed. Niterói: Ed. Impetus, 2011, em coautoria com Felipe Lima
- *Medicina Legal à Luz do Direito Penal e do Direito Processual Penal.* 10ª ed. Impetus: Niterói, 2011, em coautoria com Abouch Valenty Krymchantowski, Lélio Braga Calhau, Roger Ancillotti e Rogério Greco
- *Os 10 Mandamentos para uma Vida Melhor.* Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2008
- *Poesia Sobre a Vida, Amor, Família, o Mundo e o Tempo.* Rio de Janeiro: Impetus, 2001
- *Princípios Básicos da Argumentação Jurídica.* Niterói: Ed. Impetus, 2006
- *Administração do Tempo.* Niterói: Ed. Impetus, 2012, em coautoria com Alberto Dell´Isola
- *Assustadoramente Ricos.* Niterói: Ed. Impetus, 2012, em coautoria com Rubens Teixeira
- *Sucesso Profissional.* Niterói: Ed. Impetus, 2012, em coautoria com Rubens Teixeira
- *Uma nova Defensoria Pública Pede Passagem.* Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2012

***Audiobook* e DVDs:**

- *Audiobook* Como Passar em Provas e Concursos – Rio de Janeiro: Plugme, 2009
- DVD Sucesso Profissional à Luz da Biblia – BV Films
- DVD Dinheiro, Riqueza e Prosperidade à Luz da Bíblia – BV Films
- DVD Como Estudar, Como Aprender – IESDE
- DVD Administração do Tempo e Rendimento nos Estudos – IESDE

Twiter: @site_wd
Youtube: /sitewilliamdouglas
Facebook: /PaginaWilliamDouglas
Site: www.williamdouglas.com.br

PREFÁCIO

Conheci o William Douglas ainda acadêmico, porém já frequentando um cursinho para preparação de candidatos aos concursos de Juiz de Direito, Promotor de Justiça e Defensor Público, onde eu ministrava aulas de Direito Penal e Processo Penal. Dali para cá tornamo-nos amigos, e meu testemunho sobre sua pessoa e seu labor não é do tipo por ouvir dizer, mas um testemunho presencial.

Recém-formado, obteve uma tríplice consagração jurídica, classificando-se em 1º lugar nos concursos públicos para Delegado de Polícia, Defensor Público e Juiz de Direito, no Estado do Rio de Janeiro (repetindo, aliás, a façanha do vestibular para Direito, cinco anos antes, na Universidade Federal Fluminense – UFF).

Aprovado, também, no concurso para Juiz Federal, é hoje titular da 4ª Vara Federal de Niterói.

Seu perfil profissional, onde se incluem várias outras atividades – professor, organizador de seminários e cursos, conferencista, autor de livros de estudos –, é mais que suficiente para credenciá-lo como autor de uma obra científica destinada à orientação de todos aqueles que aspiram a ser aprovados em concursos públicos.

Neste novo e pioneiro livro de William Douglas, destacam-se, a par de outras, duas características extremamente positivas, quais sejam, **abrangência** e **generosidade**: de um lado, apresenta, de modo sistemático, direto e coloquial, tudo ou quase tudo que deve ser alvo de atenção e zelo antes e durante a feitura de provas e participações em concursos; de outro, empenha-se, de instante a instante, em mobilizar e convencer o leitor de que estão ao seu alcance, bem próximo, as fórmulas que o levarão ao êxito, dissecando-as, uma a uma, exaustivamente. Aqui, desmistifica a ideia corrente – e ilusória – da existência de "segredos" e "fórmulas milagrosas".

Em vinte e cinco capítulos, ganham realce a importância do planejamento e do tempo destinado ao estudo; os fatores que influenciam e auxiliam o desenvolvimento do raciocínio e da memória; como elaborar um quadro horário de estudos; as principais técnicas de redação e de oratória; como aumentar seu desempenho e o rendimento; a importância da alimentação e do ambiente de estudo; como aprender com os erros.

Sem sombra de dúvidas, o leitor será irremediavelmente contagiado pelo otimismo "pé no chão" de William Douglas, internalizando, afinal, a máxima que permeia todo o livro: "Você é seu maior aliado!"

A mensagem derradeira deste livro, extraída de Colossenses 3.23 – *"E tudo quanto fizerdes, fazei-o de coração (...)"* –, é a mesma que inspirou William Douglas ao escrevê-lo: um livro feito com o coração para ajudar as pessoas na sua realização profissional.

James Tubenchlak

Ex-Juiz de Direito – AC, Ex-Promotor de Justiça – RJ, Juiz de Direito aposentado – RJ, Professor de Direito Processual Penal, na Universidade Federal Fluminense – UFF, fundador e coordenador do Instituto de Direito – ID, Mestre em Direito Penal, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ.

APRESENTAÇÃO

Tudo o que você precisa saber sobre como passar em provas e concursos e nunca teve a quem perguntar, qualquer que tenha sido o grau de dificuldade ou a relevância do motivo, está revelado nesta obra com olímpica dimensão, de forma clara, precisa, didática e, sobremaneira, estimulante.

O trabalho, de indispensável leitura e absorção do texto por parte daqueles que pretendem e dos que já se empregam na ingente tarefa de preparação para os concursos públicos, dos mais variados matizes, qualquer que seja o nível pretendido, é um generoso e atraente convite ao sucesso.

Teceu-se o seu talentoso autor, o **Dr. William Douglas Resinente dos Santos**, com destacada presença entre os mais notáveis juristas de sua geração, hoje voltado à Judicatura Federal, com o brilho marcante de sua extraordinária inteligência e bem-sucedida experiência em inúmeros certames de ingresso no serviço público, sempre aprovado nos primeiros lugares, circunstância que confere à obra absoluta autoridade.

Na linguagem camoniana, o livro retrata, ademais, com propriedade, **o saber de experiência feita.**

De leitura acessível, amena e sumamente agradável, a obra em destaque, apoiada em rígido esquema de desenvolvimento lógico e interativo, auspicia ao leitor importante e significativa vilegiatura através das técnicas de otimização do estudo e participação em concursos, preocupação que não deixa de transitar pelos caminhos do planejamento, do raciocínio objetivo e da articulação de respostas concretas.

Mais que correntia, é rigorosamente verdadeira a assertiva que **não basta estudar muito**, é preciso **estudar bem**, com qualidade, com excelência, ideal cujo atingimento é muito menos gravoso se aquele que se predispõe a alcançá-lo domina, com razoável conhecimento, as técnicas disponíveis e apropriadas à espécie.

Essa é a proposta do trabalho, o desígnio benevolente da publicação, a vocação altruísta do livro, a de **ajudar o leitor**, como afirmado no proêmio autoral, **a alcançar o progresso**, trilhando os seus próprios e virtuosos caminhos.

De outro ângulo, a obra constitui, também, estímulo à reflexão por parte da comunidade responsável pelo ensino nas suas múltiplas dimensões, acerca da utilidade da inserção futura, nos currículos escolares, de matéria que veicule técnicas de estudo, tornando o ensino mais proveitoso.

O trabalho, de aplaudida envergadura, é pioneiro e alcançará, certamente, larga repercussão, exalçando o seu autor como **doutrinador do tema.**

Todos os que conhecem o **Dr. William Douglas Resinente dos Santos** têm-no como exemplo de excelente formação moral e espiritual.

Este livro foi escrito e vem a lume, assim, sob a influência da seriedade e do bem, por isso será definitivo.

Humberto Peña de Moraes

Defensor Público – RJ, Professor de Direito Constitucional do Centro de Estudos e Pesquisa e Atualização em Direito – CEPAD, da Faculdade de Direito Candido Mendes – Centro (Pós-Graduação) e da Escola de Magistratura do Estado do Rio de Janeiro – EMERJ (Professor conferencista).

INTRODUÇÃO

Não se pode ensinar tudo a alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo.
Galileu

Após vários concursos, passando em uns, perdendo em outros, pude acumular alguma experiência, que se tornou maior com o convívio, como professor e aluno, em universidades e cursos preparatórios para concursos. Também pude somar à minha experiência na área aquilo que observei como fiscal de provas e que aprendi, atuando como presidente e membro de bancas examinadoras de concursos públicos. Em todo esse tempo, continuei estudando, fosse para fazer peças processuais (petições, sentenças), fosse para os cursos de pós-graduação, para elaborar questões de provas ou para escrever livros.

Constantemente alunos e amigos me pediam conselhos sobre o que fazer, como estudar para esse ou aquele concurso, como se preparar adequadamente para essa ou aquela prova etc. Aos poucos, verifiquei que quase todas as técnicas que utilizei também funcionavam para outros. Na verdade, o caminho é de todos: basta conhecê-lo. Como diz o pensamento acima, o máximo que podemos fazer é ajudar alguém a encontrar o seu próprio caminho.

Essas conclusões me incentivaram a – atendendo a pedidos e vendo que o fruto poderia ser positivo – escrever não sobre a matéria das provas em si, mas sobre como aprender melhor e como render mais em provas e concursos. Embora os resultados que tenha obtido já dessem autoridade às técnicas que utilizei, quis, para ser mais útil, aprofundar a pesquisa. Ao fazê-lo, passei a, admirado, descobrir que várias das técnicas que aprendi no dia a dia dos concursos já haviam sido pesquisadas, reforçando ainda mais minha certeza de sua eficiência. Para servir melhor ao leitor, fiz menção a outras pesquisas sobre como estudar e como usar o cérebro. O leitor que quiser aprofundar algum tópico poderá fazer uso da bibliografia referida.

Este modesto livro foi pensado e escrito para meus alunos e amigos e nada mais é do que a reunião daquilo que aprendi nos campos de batalha. Engana-se quem pensa que há apenas vitórias: fui reprovado para a Escola Naval, para Oficial de Justiça, uma vez para Defensor, uma para Promotor de Justiça e duas para Juiz de Direito. Nessas ocasiões, aprendi muito sobre "como não passar", o que termina ensinando formas de "como passar" (bastando, para tanto, corrigir falhas e erros cometidos).

Uma das vantagens de se estudar para exames e concursos é que eles se repetem periodicamente e, quando se alcança a vitória, ela compensa todas as eventuais derrotas anteriores. Ninguém se preocupa ou me considera com base nos diversos concursos onde não passei. Por estar prestando atenção nas falhas (acuidade), pude corrigi-las. Hoje, o que ficou foram as vezes em que obtive sucesso. É como fazer pipoca: só importa a que explode; a que não explode a gente deixa para lá.

A certeza de que estas técnicas podem ser de alguma valia para quem quer passar em provas e concursos me animou a arrostar as críticas que certamente serão feitas por pessoas aferradas a um academicismo mais preocupado com a própria imagem de sabedoria e circunspeção do que com a praticidade do ensino. Para muitos, um acadêmico "sério" não deve escrever livros sobre "como fazer" alguma coisa. Porém, estou mais preocupado em, se puder (e esta obra é disto uma tentativa), ajudar o aluno a alcançar progressos. Se um livro com este tema e assunto pode ser criticado, mais vale para mim a oportunidade de, como Deus já me concedeu vezes antes, transmitir a outros aquilo que me auxiliou em uma caminhada talhada como é a própria vida: reveses, vitórias; uns dias ruins, uns dias mais ou menos, outros perfeitos; uns poucos descontentes, e amigos, muitos.

Boa parte daquilo que eu escrevi neste livro são coisas que você já sabe, mas talvez ainda não tenha prestado atenção, por não perceber sua influência e poder. Muitas vezes nós sabemos certas verdades, mas precisamos que um terceiro as diga ou repita, para que tenhamos a coragem de assumi-las e nos comportar de um modo mais eficiente. Embora saiba que este livro tem itens originais, em momento algum tive a intenção de expor um conhecimento novo. A intenção foi reunir as técnicas básicas numa só obra. Também procurei utilizar a linguagem simplificada, para tornar a leitura mais leve e repisar alguns pontos que considero mais importantes.

Sempre tive a intenção de estudar menos tempo e com mais qualidade, exatamente para poder aproveitar melhor outros prazeres que a vida proporciona. A intenção aqui não é estudar mais ou menos, mas sim estudar melhor. Para isto, basta utilizar as técnicas disponíveis (ou seja, a tecnologia) e o inesgotável potencial humano. Aprendendo a estudar e a aprender, descobrimos o prazer e a grandiosidade de crescermos como pessoa. Esta é, aliás, uma proposta de eternidade, pois, como disse Deepak Chopra: *"As pessoas não envelhecem. Quando param de crescer é que ficam velhas".*

Peço que o leitor não ceda à tentação de começar a ler este livro pelos temas "mais importantes e práticos", como o cérebro, a memória ou técnicas para fazer as provas. Esses temas são interessantes, mas não os mais importantes. Procure seguir a ordem que utilizei no livro.

Gostaria que você experimentasse por algum tempo as técnicas aqui reunidas. Se isso ocorrer, mais do que uma esperança, tenho a certeza de que este livro será útil. O que está escrito aqui foi testado e funciona. Posso dizer isso porque me serviu, várias vezes e até hoje, e a muitos dos meus alunos e amigos, pessoas com as quais me privilegiou a vida, permitindo-me privar do seu convívio e da troca de experiências.

Também apreciarei muito se o leitor compartilhar comigo essa aventura em busca do aperfeiçoamento, escrevendo contando suas experiências, acertos, desacertos, sucessos, reveses, técnicas etc. Ficarei sinceramente grato pelas sugestões, críticas e comentários, pois certamente servirão para dar maior alinho a este conjunto de ideias.

As cartas poderão ser enviadas pela página:

www.williamdouglas.com.br

Este livro contém não apenas técnicas, mas também alguns acontecimentos que me pareceram simbólicos e úteis. Para tornar mais agradável a leitura, também procurei inserir pensamentos relacionados ao texto. Tomei a liberdade de fazer algumas citações da Bíblia, que, para mim, é a Palavra de Deus. Mesmo que o leitor não a considere assim, sem dúvida poderá avaliar seus ensinos como sendo ela um depositário de sabedoria.

A maior satisfação de um professor e de um amigo acontece quando o colega tem algum ganho de qualidade, de tempo ou de satisfação em consequência de alguma orientação, aula ou conselho que se tenha tido a oportunidade de dar. No fundo, esta é a grande recompensa. E é ela que eu gostaria de obter com este modesto manual sobre atitudes e técnicas voltadas para o aperfeiçoamento de nossa qualidade de vida e de estudo.

Por tudo isso, desejo profundamente que este livro seja proveitoso, fazendo maior o nosso prazer em caminhar pela fascinante estrada do conhecimento.

WILLIAM DOUGLAS

NOTA À 15ª EDIÇÃO

Toda obra admite, e pede, aperfeiçoamento. Afinal, o ser humano não faz nada definitivo, o que talvez seja uma das maiores graças da existência. Portanto, não se pense que o fato de eu ter escrito um livro intitulado "Tudo o que (...)" signifique a pretensão de não fazer inclusões, exclusões, melhorias. De fato, seria irrazoável que os anos não trouxessem consigo a recomendação de emendas, quando pouco, ou uma revolução completa, se preciso.

Desde a 1ª edição, lançada em 2 de setembro de 1998, e após pequenas correções nas duas primeiras edições, havia um desejo meu de melhorar este livro. As surpresas da vida e as inúmeras tarefas e atividades me impediram: profissionalmente, ser juiz, professor, palestrante, autor e coautor de livros, coordenador pedagógico da Editora Impetus, membro da Diretoria da AJUFE – Associação dos Juízes Federais do Brasil; no plano pessoal, ser marido, ex-marido, filho, irmão, tio, pai, e, ainda além dessas realidades, descansar, cuidar da saúde, servir a Deus, ser útil a alguém, continuar a aprender.

Confesso que a grande quantidade de atividades e áreas do conhecimento que me atraem terminam por diminuir meu desempenho e satisfação de fazer o melhor possível em cada um desses aspectos, embora contribuam para tornar a vida mais interessante e saciar uma sede que me acompanha.

Não quero, contudo, deixar a impressão de que reclamo: a vida tem sido muito boa, tenho recebido mais do que preciso ou mereço. Paralelamente, tenho a alegria de olhar para trás e saber que venho me esforçando, mesmo quando não seria mais necessário, para tornar a minha vida e a dos que me rodeiam um pouco mais gratificante. A esse esforço pessoal junta-se a bênção divina e a colaboração dos amigos e parceiros e, pronto, a vida corre.

Essa correria fez com que a revisão que eu planejara para a 7ª edição só venha a lume agora. E penso que isso foi bom, pois esses anos me proporcionaram grande crescimento pessoal e intelectual, com experiências ricas o bastante para me habilitar a fazer modificações que produzissem riqueza em lugar de empobrecimento.

Fiquei satisfeito por ver que a maior parte desta obra continua atual e que as modificações não foram tão numerosas. Assim, não pense o leitor que ocorreram mudanças drásticas, profundas ou de fundo. A análise que fiz ao revisar a obra levou-me a optar pela intenção de preservar ao máximo a versão original, apenas acrescendo ou modificando o que pudesse torná-la melhor sem desfigurá-la. Consequentemente, a essência do livro permanece.

Tive a tentação de aprofundar alguns pontos e, doutra sorte, de excluir outros, criando uma obra geral e outra apenas para a área jurídica. Não cedi a ambas. Quanto ao aprofundamento, cogito de, em algum tempo, lançar assuntos que não sejam essenciais para a aprovação, mas que discutam aspectos de interesse para provas e concursos, vida profissional etc. Mas são apenas projetos. A obra revisada já está aqui, e isso me conforta.

A quantidade de e-mails, cartas, telefonemas, informações e repercussões do livro, nesse período, foi tão grande que me obrigou a abdicar de mencioná-las, tendo que contentar-me com incluir o que foi possível no aperfeiçoamento do texto. Mais uma vez, porém, agradeço aos que me deram notícias, sugestões e críticas. Li e considerei todas. Como já disse, esta é uma obra cada vez mais coletiva.

As notícias de que este livro serviu, ajudou, construiu, me consolaram pelas minhas falhas humanas, por eu achar que fiz algo bom, senão compensando meus erros, mas ao menos me colocando no placar existencial alguns gols a favor, afora os contra.

Desde 1998 é praticamente incontável a quantidade de palestras e aulas sobre o tema, em todos os recantos e perante a mais incrível diversidade de audiência. Cresci muito com isto, vi coisas, conheci pessoas, ganhei experiência. Algo dela desenhou-se nas poucas novas linhas que escrevi ou confirmou o acerto das velhas linhas já conformadas no papel escrito antes.

As vivências foram pródigas. A dor sentou-se à mesa comigo: uma intervenção cirúrgica, um causticante processo de separação e divórcio, a drástica perda da mãe, vitimada pela sua história e pelas odiosas mãos do câncer. Houve histórias inéditas, como o projeto de correr 42 km, pondo-me no meu extremo para, testando meus limites, um dia eu descobrir qual meu efetivo tamanho. E tive histórias boas, como a casa nova, amigos novos e novos amores, um dos quais me tenta com a perspectiva de que seja, enfim, definitivo. Revi erros e acertos do passado, mas também gozei novas derrotas e me deparei com vitórias ainda não provadas. E, de tudo o que veio de novo, em anos difíceis mas prósperos, nada mais encantador que o sorriso da filha ou seu olhar clônico e igualmente singular, novo, desconcertante, suas palavras, seus argumentos, sua pele adocicada, seu abraço meigo, sua voz melodiosa. Um amor maior que eu mesmo me nocauteo com rosas.

Redefini, a partir da filha, a noção de vida abundante e o conceito de plenitude. Luísa.

As experiências também criaram livros novos. Mantive, com Ricardo Soares, o livro de *Leitura Dinâmica*, mantive o trabalho em *Medicina Legal*, mas logrei preparar novos textos. A maratona gerou o livro *Eu, meu joelho direito e os 42 km à frente*, que aprecia as comparações entre a corrida e o estudo, e o problema dos desafios humanos. É um livro que se relaciona com o de concursos, mas sob outro prisma. Tenho dois livros para minha filha no meu disco rígido, e outros tantos em meu amolecido coração. Lancei, junto com o Renato, um livro sobre preparação de crianças e jovens para a vitória. Logrei escrever *A última carta do tenente*, onde me forcei a, em no máximo de 12 horas (levei 8), olhar da vida o que valeria, ou mudaria, se estivesse num submarino avariado, no fundo do mar, sem chances de socorro. Como disse Mario Russo, jornalista que comentou a obra (*Jornal do Commercio*, 22/03/2004, p. C-7, "Do abismo à eternidade"), somos "todos nós tripulantes compulsórios de um submarino comum". Nesse submarino Terra, gosto de escrever. Aos poucos, vou conseguindo fazer mais isso. E creio que você irá conseguindo também, a seu tempo e modo, ir fazendo mais o que lhe agrada.

Este livro continua sendo uma tentativa de contribuir de alguma forma.

Assim, prezado leitor, o que você tem em mãos é, a um só tempo, a obra original e adendos feitos muito mais em mim do que no texto, tornando a obra um pouco mais completa. Como já acontecia antes, não tenho como abdicar de sua opinião, críticas e sugestões, para que eu e este livro possamos dar uns outros passos. Haverá ainda algum conserto a ser feito, talvez um detalhe esquecido, um problema não perscrutado. Conto, portanto, com seus olhos e seu contato.

Nada está pronto. Nem este livro, nem eu, nem você. A impressão é de que estamos sempre começando. Mesmo o término de um ciclo nada é senão um recomeço ou, no melhor dos casos, o princípio de algo novo. Estamos em movimento. Estamos na estrada, numa caminhada sem fim ou termo. E cada dia que passa me traz o sentimento, meio vindo da mente, meio vindo da alma, de que – como disse logo no início – a graça de tudo é, de fato, a caminhada.

William Douglas, outono de 2004.

NOTA À 17ª EDIÇÃO

Esta 17ª edição foi preparada depois do lançamento do *Guia de Aprovação em Concursos* deste livro. Ao fazer o Guia, a intenção minha e da Editora Campus/Elsevier foi proporcionar um caminho para aqueles que não tivessem tempo ou dinheiro para ler a versão integral. Paralelamente, realizamos uma revisão de toda a obra original para aperfeiçoá-la mais um pouco e incluímos um DVD com palestra.

Acreditamos que facilitando o acesso ao conhecimento alguns milagres humanos se concretizam.

William Douglas, dezembro de 2005.

NOTA À 20ª EDIÇÃO

Não existem grandes mudanças entre as edições: o ser humano e os concursos continuam basicamente iguais, desde a 1ª edição.

Na 20ª edição, registro a atualização do endereço do *Fórum Concurseiros*. Sou colunista lá e também no *Correiro Web* e no Jornal *O Fluminense*. Também tenho utilizado a comunidade no Orkut para responder a amigos e leitores, pelo que convido a todos a participarem dela. Igualmente, insisto para que increvam-se no WDPTS, no meu site. Vale a pena.

Mais uma vez agradeço a atenção de todos, os elogios, sugestões e e-mails contando as agruras, lutas, vitórias e aprovações. Com votos de paz, sorte, saúde e prosperidade integral,

William Douglas, dezembro de 2006.

NOTA À 21ª EDIÇÃO

10 anos. Este aniversário da obra pedia, naturalmente, uma edição especial deste livro que trouxe tantas alegrias, para mim e para tantos. Como disse James, "um livro feito com o coração". Também foi a ocasião propícia para sua revisão, atualização e ampliação, embora eu tenha muita reserva em mexer no livro. Como disse na nota à 20ª edição, o ser humano, a mente, os concursos, a vida, tudo continua basicamente igual desde a 1ª edição. Mas, mesmo assim, sempre é possível dar um retoque aqui ou ali, sempre com o cuidado de mudar apenas o suficiente para que o livro não mude em sua essência: ser, além do primeiro, o melhor e mais completo manual para quem deseja fazer, e ter sucesso, em provas e concursos. Mais de 120.000 exemplares apenas da versão original e cartas e e-mails de aprovados pelo país afora me confortam no sentido de que Deus me permitiu fazer alguma coisa boa por intermédio deste livro.

Assim, apresento a nova edição, revista, atualizada, ampliada, editada com alegria e uma agradável sensação de que você tem em mãos uma boa ferramenta não só para concursos, mas para qualquer desafio pessoal, intelectual ou não. Para isso, aumentei o número de referências também, criei novos ícones, fiz tudo para que o livro seja útil a você e aos seus sonhos. Como já disse Dorothy Carnegie, o espírito da revisão é o de quem "afia e dá polimento a um instrumento artesanal feito com amor".

Atualmente, o livro ainda pode continuar se materializando, ou melhor, suas lições e utilidades, através do material extra na minha página, nas conversas na minha comunidade no Orkut e, por fim, com os artigos praticamente semanais que venho escrevendo, publicados em diversas colunas, impressas ou virtuais, à disposição dos interessados.

Nesses dez anos, produzi novos livros sobre o tema, em especial textos de aprofundamento, para quem desejar material extra. Mas desde já deixe-me tranquilizar o leitor: o essencial sobre o tema continua contido neste livro. Esta obra que você tem em mãos já é o suficiente. Não se preocupe em sair adquirindo um monte de livros. Se você aprender, praticar e desenvolver as técnicas aqui contidas, já estará bem acima da média e muito bem encaminhado. As demais obras serão úteis, mas você já tem em mãos o conhecimento suficiente para ter sucesso em provas e concursos.

Depois de assimilar e praticar esses conhecimentos, se quiser, poderá aperfeiçoar-se e ampliar seus conhecimentos e crescimento pessoal através dos demais livros. Para preparar as obras de aprofundamento, me vali de amigos especialistas em cada uma das áreas abordadas. Como disse, este livro (a versão "original" e integral) continua sendo o mais completo e importante e aquele cuja leitura merece prioridade, pois contém o essencial para a aprovação em provas e concursos. Contudo, para atender a uma maior diversidade de leitores e interesses, editei novos livros dentro da área:

(a) um resumo, o *Guia de Aprovação em Concursos* e

(b) uma outra forma de expor os conceitos básicos sobre como passar em provas e concursos, baseada nas lições de Sun Tzu, que gerou o livro *A arte da guerra para provas e concursos*, já em 2ª edição.

Sobre os livros para eventual aprofundamento dos temas dos capítulos, para atender aos que desejam mais informações:

Capítulos	Livro de aprofundamento	Coautor(es)
1 a 5	*Carta aos concursandos*	Francisco Dirceu Barros
6 e 7	*Como usar o cérebro para passar em provas e concursos*	Carmem Zara
8 e 9	*Administração do tempo*	Alberto Dell'Isola
12	*A maratona da vida* – **Um manual de superação pessoal**	–
19	*Leitura Dinâmica* – **Como multiplicar a velocidade, a compreensão e a retenção da leitura**	Ricardo Soares
21 e 22	*Como falar bem em público* – **Técnicas para enfrentar com sucesso situações de pressão, aulas, negociações, entrevistas e concursos**	Rogério Sanches Cunha e Ana Lúcia Spina

Os próximos capítulos que serão aprofundados são os que tratam do raciocínio jurídico, e o que trata da redação jurídica e para concursos. Como você pode ver, se Deus me der vida e saúde, um dia completarei a coleção(!).

Estou aperfeiçoando o contato com os amigos e leitores, me valendo da página www.williamdouglas.com.br, que tem um informativo, da comunidade no Orkut e do Youtube. Por essas vias, disponibilizo bastante material, todo ele gratuito.

Ainda nesses dez anos, comecei a trabalhar alguns outros livros, voltados para o desenvolvimento pessoal e da espiritualidade. Nessa linha, temos o já mencionado *A maratona da vida* – **Um manual de superação pessoal**, que aborda temas como saúde, qualidade de vida, mudanças etc. e, ainda no prelo, um livro sobre os Dez Mandamentos, outro sobre as Bem-Aventuranças, outro sobre **Riqueza** e, por fim, minha ***Autobiografia não autorizada***. Sobre minha visão sobre o sentido da vida e as coisas urgentes, escrevi o livro ***A última carta do tenente***, que é, entre os que escrevi, meu livro predileto.

Sempre, nessas notas a novas edições, dou notícias sobre minha vida. É que os trato como amigos, de modo que não só dou como peço que me contem as novidades. Eu vou bem. Estou feliz, e a vida tem cada vez sorrido mais. O esforço de vários anos e a maturidade extraída da estrada, da observação, dos livros e da reflexão têm me proporcionado uma vida mais feliz, mais tranquila, mais harmônica e, no conjunto, mais abundante. Agradeço a Deus por tudo que tem me dado, certamente mais do que preciso e do que mereço. Mas é da natureza d'Ele essa prodigalidade e generosidade, já percebida na natureza e na extraordinária capacidade que Ele tem de se sair bem nas coisas grandiosas como nas pequeninas, nos detalhes.

Os projetos têm progredido e se multiplicado. A 4ª Vara Federal de Niterói é exemplo de produtividade e considerada vara modelo. A equipe de servidores de que dispõe é fantástica e a considero motivo de orgulho meu e do serviço público. As editoras onde trabalho (Impetus, Ediouro, Thomas Nelson Brasil e Campus/Elsevier) têm crescido de forma exuberante, tenho feito muitas palestras, novos livros, e me envolvido em novos projetos, como o da Academia do Concurso, do Informativo, DVDs etc., bem como mantido o esforço como militante do Educafro, pré-vestibular para negros e carentes, e outras obras de cunho social, em especial as que procuram criar condições de crescimento autossustentável para as pessoas. O desafio é fazer isso tudo e estar bem com a família, com saúde e assim por diante. Os concursos passam, e nós passamos neles, mas os desafios vão se renovando. A vida não para. E isso é bom. Viver é, quando finalmente a gente percebe, uma experiência fascinante.

Conto essas coisas também para compartilhar a sensação de que, feito o esforço devido, e aguardando-se paciente o fluxo natural do tempo, as coisas vão se resolvendo. E nos cabe o cuidado de não deixar que a vida seja, como já foi dito, "aquilo que acontece enquanto prestamos atenção em outras coisas". Por isso, o cuidado em buscar equilíbrio entre o sorver do presente e o semear do futuro.

Ainda quanto ao meu estado, minha mãe se foi, mas o pai está perto. A esposa é um doce, os filhos, as melhores coisas do mundo. Os anos vão marcando meu corpo, mas comparado ao que venho ganhando, acho justo. Ainda não somos eternos. Mas seremos.

Como digo no livro *A última carta do tenente,* estou convencido de que estamos aqui para aprender, para servir e para curtir a vida. Cada vez me esforço mais para cumprir bem essas tarefas. Já tive filhos, já escrevi livros (uns 30) e plantei árvores às dezenas. De tudo, contudo, estou certo: nunca fui mais feliz do que quando vi meus filhos sorrindo.

Portanto, desejo a todos que aprendam, que sirvam ao próximo, que curtam a vida, mas que, em especial, sejam bons filhos, tenham filhos e os vejam felizes, crescendo e sorrindo.

Atenciosamente, em junho de 2008,

William Douglas

NOTA À 25ª EDIÇÃO

Apresento ao público mais uma edição da obra, revista, atualizada e ampliada. Inseri novos assuntos e textos e fiz nova diagramação. Depois de cinco anos sendo publicado pela Editora Campus/Elsevier, o livro volta a ser publicado pela Editora Impetus, onde veio originalmente a lume em 1998.

A obra que você tem em mãos continua a ser o melhor e mais completo compêndio de *tudo o que você precisa saber sobre como passar em provas e concursos e nunca teve a quem perguntar*. Venho trabalhando o quanto posso para que a obra sempre seja a mais completa, e não apenas a primeira a abordar o assunto. Sem prejuízo de mantê-la atualizada, procuro não tirar sua natureza de obra fundamental (de referência) – aquela que contém o que é o mais importante.

Para atender às variadas demandas dos leitores, tenho diversificado as mídias e preparado versões resumidas e de aprofundamento. Minha intenção é criar um sistema cada vez mais completo, no qual já incluímos um resumo, uma obra com outra abordagem (Sun Tzu e a Arte da Guerra), algumas obras de aprofundamento, o *audiobook*/MP3 e todo o material disponível através do Orkut, Youtube, Twitter. O meu site, onde se pode cadastrar no Informativo (mensal e gratuito), é boa fonte para se acessar todas as informações necessárias sobre o sistema e sobre provas e concursos.

Convido todos a conhecerer o site www.revolucao.info, que traz algumas das iniciativas em favor do concurso, do serviço público e, afinal, do povo que é atendido por aqueles que se dedicam a essa fascinante e preciosa carreira: a pública.

Como foi desde o princípio, conto com a sua participação, opiniões, sugestões e críticas, as quais têm sido muito relevantes. Peço a Deus que me dê forças, proteção e sabedoria para cumprir os desafios de hoje e do porvir, e desejo que você também possa se desincumbir bem dos sonhos, das tarefas e das alegrias que estiverem ao seu alcance. Por fim, o mais importante: agradeço a Deus, à família, aos amigos e aos leitores pelo carinho gentil e redobrado que me têm dedicado.

Atenciosamente, em abril de 2010,
William Douglas

NOTA À 26ª EDIÇÃO

Convido os amigos a participarem do Injur (Instituto Cultural para a Difusão do Conhecimento Jurídico). No mais, continuo ao dispor, na torcida e em oração para que vocês realizem seus sonhos.

Niterói, dezembro de 2010,
William Douglas

NOTA À 27ª EDIÇÃO

Nesta nova edição, além da atualização que rotineiramente faço, há também uma mudança significativa: retiramos o DVD que acompanhava a obra e passamos a disponibilizar as palestras para os cadastrados em meu site <http://www.williamdouglas.com.br>. Essa mudança se deu porque, com a evolução tecnológica, o conteúdo on-line é hoje um meio bem mais acessível e prático do que quando optei pelo DVD.

Reforço que eu e minha equipe estamos sempre à disposição para esclarecer dúvidas e dar novas informações pelo contato do site. Igualmente, convido a todos para, além do cadastro no site, curtirem a minha página oficial no Facebook e me seguirem no Twitter.

Aos leitores, peço que continuem enviando e-mails e depoimentos com comentários sobre a obra e sua utilidade, pelo que desde logo agradeço.

Boa leitura e bons estudos!

William Douglas

INDICAÇÃO DE ÍCONES

Os ícones são símbolos que representam uma ideia. Eles servem para facilitar a memorização, pois o cérebro "aprende" que aquele desenho ou imagem significa isto ou aquilo. Trabalhar com imagens ativa o sistema límbico e, com relações, aproveita melhor o nosso sistema neural, assuntos que abordaremos neste livro.

Com os ícones, um único sinal gráfico passa a transmitir um conjunto de ideias. Há idiomas que funcionam assim, ao passo que, no nosso, a regra é que cada símbolo (nossas letras) transmita uma pequena quantidade de informação, que precisa ser ligada a outras (sílabas, palavras etc.). O uso de ícones aumenta a velocidade da percepção, permitindo uma leitura ou um estudo mais rápido. Se você usar ícones para estudar, irá ter um ganho de desempenho.

Não é preciso decorar os ícones abaixo. O importante é que você entenda o que significam e como iremos utilizá-los.

Embora o livro esteja repleto de sugestões, dicas e técnicas, este símbolo aparecerá quando estivermos sugerindo alguma ação por parte do leitor. Algumas vezes ele incluirá uma proposta de reflexão, visto que também considero o pensamento uma forma de ação.

Este é o símbolo onde pode ocorrer alguma pergunta. Com a minha experiência, aprendi a mais ou menos saber o que o aluno vai perguntar ou achar estranho, ou esquisito. Muitas vezes, prevejo ou conheço a conduta do aluno, porque já passei por essas fases: sei porque já aconteceu comigo. Assim, faço essas observações para, se for o seu caso, já responder à pergunta. Muitas vezes será um "Se você faz ou pensa (isso) é porque provavelmente (...)"

Este livro traz um sistema de estudo e, assim, há inúmeros pontos de ligação entre os capítulos. O ideal é que o leitor faça uma primeira leitura sem se preocupar com as referências a outros itens. Em uma segunda leitura, se o leitor quiser aprofundar o seu entendimento, inseri este ícone, indicando outro ponto onde o assunto é novamente abordado. Exemplo: C3, I4, p. x – ver o Capítulo 3, item 4, página x. Para facilitar a pesquisa, o nº de cada capítulo está anotado na parte inferior das páginas pares.

Símbolo de dica muito importante. Eu utilizo o símbolo "B*" para coisas importantes e "B*Z" para coisas muito importantes. Isso facilita o cérebro a "guardar" aquele ponto na memória de longo prazo.

Símbolo para atenção. Indica falhas que podem ocorrer e lhe prejudicar. Sempre que vir este símbolo, você estará diante de uma situação que deve ter cuidado.

Os ícones abaixo encaminham você para material extra, fora do livro. O ideal é que você primeiro leia todo o capítulo, para não se desconcentrar. Após a leitura, ou numa 2ª leitura do capítulo, aí sim vale a pena – se quiser – aprofundar seu estudo com as indicações de site ou bibliografia.

@ Símbolo indicativo de que há material extra, disponível na minha página pessoal, www.william-douglas.com.br

Símbolo indicando a sugestão de livro de aprofundamento, caso você o deseje.

Dica de vídeo ou DVD.

SUMÁRIO

→ Para outras informações, material sobre provas e concursos, e cadastrar-se no informativo gratuito do autor, acesse a página **www.wiliamdouglas.com.br**

→ Material extra no Youtube, Facebook e Twitter

→ Visite também **www.revolucao.info**

"Enfrentar muitas dificuldades
aperfeiçoa o ser;
não enfrentá-las o arruína."

Lao Tsé

Capítulo 1

A DECISÃO DE MELHORAR

Qual a utilidade de se ler este livro

Como lidar com muita matéria ou pouco tempo para estudar

O que é o conhecimento específico sobre como estudar e como fazer provas

Como evitar o subaproveitamento do cérebro

Como aumentar seu rendimento com a otimização do estudo

A DECISÃO DE MELHORAR

INTRODUÇÃO

Sem o esforço da busca torna-se
impossível a alegria da conquista.

Se você decidiu ler ou pelo menos dar uma olhada neste livro é porque quer vencer, quer aprender melhor e, em consequência, galgar mais degraus na escada da vida. Se você não quisesse melhorar, não teria aberto "este manual". Meu propósito ao escrevê-lo foi facilitar o seu objetivo. A ideia básica é evitar a repetição de erros que cometi e utilizar desde logo técnicas que a experiência demonstrou serem úteis para quem quer vencer em provas e concursos. Ao ler esta página você mostra já ter dado o primeiro passo, pois tem vontade de melhorar.

Só a vontade, contudo, não é suficiente. Podemos querer muito saborear uma laranja, mas se não a furarmos ou descascarmos, ficaremos só na vontade. É preciso vontade e ação organizada.

Uma anedota interessante é a de um homem que, obcecado pela ideia de haver alguém sob sua cama, procura um psicólogo que lhe cobra uma pequena fortuna pelo tratamento. Dias depois, ao encontrar o homem na rua, o psicólogo pergunta sobre sua ausência e o homem fala que conseguiu resolver o problema quase de graça. Contratou um homem para serrar os pés de sua cama. A preparação para concursos é como essa anedota, existem vários caminhos, os mais difíceis e mais caros, que normalmente são escolhidos por pessoas que estão mais interessadas em reclamar das adversidades do que propriamente contorná-las; e os mais "em conta", que são escolhidos pelas pessoas que estão dispostas a mudar suas vidas. Este livro é para essas pessoas.

Mas fica uma pergunta:

Por que não ir direto aos livros com a matéria propriamente dita? Ou seja...

1
VALE A PENA GASTAR TEMPO COM ESTE ASSUNTO?

Depende das suas respostas para as perguntas abaixo:

- Falta tempo para estudar? Falta concentração?
- Você já estudou alguma coisa durante muito tempo e ao final sentiu que não aprendeu nem fixou nada ou quase nada?

- Você já fez uma prova e no dia seguinte não se recordava de mais nada da matéria? E era um assunto que você iria precisar de novo?
- Você gostaria de poder estudar menos tempo para poder fazer outras coisas, como descansar e se divertir?

Quase todos os alunos de cursos e palestras respondem "sim" a essas perguntas, e eu mesmo dizia vários "sim" quando me preparava para concursos. Porém, consegui formas para mudar a resposta. Os meios para solucionar esses problemas são, em geral, ignorados ou desprezados pelos estudantes, que desperdiçam um tempo enorme – ou até desistem dos seus sonhos – pela incapacidade de fazerem uma preparação eficiente.

Por isso, gostaria que o amigo leitor tivesse a oportunidade de ler este livro e dar às técnicas nele mencionadas o benefício da dúvida. Experimente aplicá-las durante algum tempo e veja que funcionam. Elas funcionaram para mim e para meus alunos e, com certeza, vão funcionar também para você.

2
UM CONJUNTO DE TÉCNICAS ÚTEIS E QUE FUNCIONAM

Desde que prestei vestibular, comecei a me interessar pelas técnicas de estudo. Durante o curso pré-vestibular, via candidatos que sabiam a matéria muito mais do que eu. Por isso, fiquei surpreso quando tirei o primeiro lugar para Direito na UFF. Muitos bons candidatos não foram aprovados ou ficaram atrás de mim na classificação. Embora sabendo menos quantidade de matéria, vi que sabia usá-la melhor nas provas. Durante o serviço militar, no CPOR, tínhamos uma enorme carga de exercícios físicos e de teoria para aprender: o tempo era pouco para tanta matéria. Nessa ocasião, comecei a procurar soluções para aprender o máximo possível no menor tempo. Muitos de meus colegas se preocupavam apenas em estudar, eu me preocupei – primeiro – em estudar melhor. A consequência é que fui o 1º colocado da Infantaria, minha arma. Por fim, ao me formar em Direito, vi-me diante de concursos onde praticamente não há concorrência já que sobram vagas e o índice de aprovação é de menos de 10% dos candidatos. Além da quantidade descomunal de matéria para ser aprendida, sempre gostei de cinema, conversa e jogos, razão suficiente para querer aprender o mais rápido possível, não só para partir para o lazer, mas para passar mais rápido no concurso.

Ao longo de todo esse período, consegui desenvolver métodos e técnicas para aprender com mais resultados. Ou você estuda o mesmo tempo e aprende mais ou, se quiser, aumenta o tempo de estudo e o resultado se multiplica. O fato é que muitos alunos se importam em estudar muito, mas poucos se importam em **como** estudar.

E a coisa não parou por aí. Depois de conseguir êxito em concursos, passei a ministrar aulas em cursos e universidades. Foi quando verifiquei que todos tinham as mesmas dificuldades por que passei e – pior – ninguém se preocupava em desenvolver um sistema de estudo mais eficiente. Vi muitos candidatos bem preparados e que já estavam perto da vitória desistirem

por não manterem as atitudes corretas diante do desafio. Foi aí que comecei a ensinar algumas técnicas simples mas que funcionaram para mim. Aos poucos, descobri que elas funcionam para todos. Não há segredo, mágica, inteligência superior ou algo assim: são apenas técnicas. Tecnologia de estudo. Algo que facilitou muito minha vida: passei mais rápido no concurso que queria e pude aproveitar melhor a vida. Ao escrever este livro tive a intenção de que estas técnicas ajudem mais pessoas.

Não tenha pressa em ler a respeito de memória ou tempo de estudo, ou como fazer as provas escritas. Leia as partes introdutórias. Os estudantes pecam pela pressa. Isso é bem demonstrado pela história de um vigoroso lenhador que em um dia conseguiu derrubar 70 árvores, ao passo que o recorde era de 72 árvores. No dia seguinte, querendo entrar para a história, acordou um pouco mais cedo, trabalhou duro, mas cortou apenas 68 árvores. No dia imediato, acordou ainda mais cedo, esforçou-se ainda mais, almoçou correndo e cortou apenas 60 árvores. Assim, desgostoso e desolado, sentou-se à beira do refeitório. Um velho lenhador, já sem vigor físico mas experiente, ficou com pena do jovem e, chegando ao seu lado, perguntou: – *Meu filho, quanto tempo você separou para afiar o machado?*

Aprender como montar um sistema de estudo eficiente, estudar corretamente, fazer provas e manter as atitudes adequadas significa exatamente isto: afiar o machado.

Essa lição já podia ser vista no Velho Testamento: "Se estiver embotado o ferro, e não se afiar o corte, então se deve pôr mais força; mas a sabedoria é proveitosa para dar prosperidade". Eclesiastes 10.10. Outra tradução diz que "a sabedoria conduz ao sucesso".

Quanto à sabedoria, para passar em provas e concursos, você a encontrará neste livro.

3
OTIMIZAÇÃO DO ESTUDO PARA PROVAS E CONCURSOS

> **"Começar ...**
> **já é metade de toda a ação."**
> Provérbio grego

Este livro serve para melhorar a capacidade de estudar para qualquer prova ou concurso, seja um vestibular, seja um concurso para cargo público ou para um aumento do grau de conhecimentos sobre determinada matéria.

As condições de um mercado de trabalho cada vez mais restrito têm indicado os concursos públicos como uma das melhores opções para a rápida obtenção de estabilidade, *status* e boa

remuneração. Já existe uma modificação no perfil dos acadêmicos, em que é cada vez maior a intenção de realizar concursos. Essa opção também ocorre entre profissionais liberais e no setor privado. Em consequência, os cursos preparatórios e as listas de inscritos em concursos estão cada dia mais abarrotados. Não obstante, os índices de aprovação continuam em patamares incrivelmente baixos, próximos de 1 a 2%. Os chefes de instituições reclamam incessantemente que não conseguem preencher as vagas por falta de candidatos habilitados. Assim, paradoxalmente, aumentam os candidatos e diminui ainda mais o número de aprovados. Por mais que se esforcem, faculdades e cursos preparatórios têm tido pouco êxito. Mas qual a razão disso ou, quando menos, como inverter esse lamentável quadro?

Mesmo os exames vestibulares continuam a ser uma desnecessária experiência traumática. E não é só: antes, durante ou depois de formadas, as pessoas reclamam da dificuldade de aprender, da falta de tempo para estudar, da baixa fixação etc. O aumento da quantidade de informações disponíveis no mundo torna ainda mais difícil se manter atualizado e realça a dificuldade das pessoas para assimilarem novos conhecimentos.

O desempenho dos candidatos nos vestibulares, exames do MEC, exames de seleção para empresas privadas e em concursos públicos serve como inquestionável demonstração da baixa qualidade do ensino. Causas e soluções para tais deficiências vêm sendo, desde longa data, tema de debate entre os profissionais da área, mas os remédios até agora utilizados não têm mostrado eficácia. As recentes modificações na educação brasileira e na metodologia do ensino comprovam a busca por soluções, mas com medidas ainda tímidas e sem uma mudança radical na direção certa.

4
CONHECIMENTO PRÁTICO PARA PROVAS E CONCURSOS

Qualquer atividade humana possui uma parte teórica e outra prática, um conhecimento técnico bipartido: **saber o que é e saber fazer são coisas diferentes.** Como exemplo, veja-se a construção de um prédio: há coisas que apenas o engenheiro poderá fazer (cálculos etc.), mas outras há em que um mestre de obras é insubstituível. Conhecer as regras de produção de uma tese e regras de redação não são garantia de que a tese sairá boa.

Saber fazer provas é diferente de saber a matéria. A realização de uma prova, exame, entrevista ou concurso público também possui seu *know how* específico. O conhecimento funciona como se fosse uma arma, mas as técnicas de estudo e de realização de uma prova dizem **como** utilizar essa arma. Uma coisa é saber a matéria, outra é saber como usá-la; uma coisa é saber a resposta, outra é saber comunicá-la. Um aluno que saiba 50% da matéria, e 20% de como usá-la em provas e transmiti-la terá mais sucesso do que aquele que sabe 100% da matéria, mas não sabe as técnicas para transmitir esse conhecimento para o entrevistador ou examinador. Quem não conhece um amigo que sabe tudo, mas vive tirando notas baixas? Ou outro que tira boas notas e não sabe fazer nada? Ou um professor que sabe a matéria, mas não sabe ensiná-la?

Aprender é uma coisa, aprender em um tempo ótimo é outra. Além da questão de saber a matéria e saber usá-la, também interessa a velocidade da aprendizagem. Se numa entrevista para um emprego for determinado a dois candidatos que memorizem o conteúdo de uma folha de papel e um o fizer em 5 minutos e outro em 1 hora, certamente se verificará que o primeiro é mais eficiente; se alguém tiver que fazer uma prova e souber se preparar bem em duas horas, vai poder ir ao cinema, relaxando. Se outro precisar do dia todo para estudar, perdeu o cinema.

Por fim, se é possível aprender a matéria para passar num concurso público em 1 ou 2 anos, por que levar 4 ou 5?

Como eu disse, uma coisa é aprender a matéria, outra é como aprender a matéria em menos tempo e melhor.

Por mais que se estude, será preciso desenvolver uma técnica especial para fazer as provas. Isso se adquire basicamente por três modos:

1º Com o tempo, pelo sistema de erro e acerto.

2º Com uma inteligência superior nata que ajude o indivíduo.

3º Com o estudo de técnicas específicas sobre como aprender, como aprender mais rápido e como utilizar melhor os conhecimentos.

Qual é o melhor sistema? O primeiro sistema até que funciona, mas gasta muito tempo (que às vezes não se tem). O sistema mais fácil me parece o segundo, mas ele depende da sorte, ou seja, de já se nascer um gênio. Assim, o melhor sistema é, com certeza, o terceiro, pois é acessível a todos e produz resultados com rapidez e eficiência. Se você nunca se preocupou em aprender a aprender, e quer alcançar melhores resultados, está na hora de modificar sua forma de agir e, consequentemente, alcançar melhores resultados.

5
RACIOCÍNIO OU REPETIÇÃO, DECORAR OU MEMORIZAR

Uma das primeiras modificações que precisamos fazer é substituir a ideia de repetir o que é ensinado, numa posição de estudo passiva, e começar a raciocinar sobre a matéria, adquirindo uma posição ativa ou, como dizem alguns, proativa. Não devemos querer decorar, mas sim, através do aprendizado, memorizar o essencial, as regras básicas, e, assim, sobre essa base, utilizar nosso raciocínio. É preciso mudar a atitude.

De fato, uma das principais falhas do sistema de ensino é a falta de preocupação com o raciocínio, a imaginação, a criatividade e o espírito crítico. Ainda se ensina a criança a ser

como uma peça numa grande máquina, apenas uma engrenagem: passiva e com uma única função. Ocorre que essa fase da industrialização já passou: hoje nem mesmo nas fábricas se pensa assim. Nos colégios, a preocupação é muitas vezes entulhar matéria na cabeça do aluno ao invés de ensiná-lo a se comunicar e a pensar. Nas escolas de Direito, por exemplo, o ensino é voltado quase que exclusivamente para a estéril análise de leis e códigos, sem sequer haver preocupação com a formação do raciocínio jurídico e da capacidade analítica que será necessária para o exercício profissional. O acadêmico, em vez de aprender a interpretar as leis, decora a interpretação da norma vigente. Quando tal lei é revogada ele é incapaz de interpretar a norma que a substitui. Essa falha de formação (a escola informa, não forma) não ocorre apenas no Direito, mas em quase todos os lugares. Já ministrei aulas de técnicas de estudo para outros cursos (Administração, Economia etc.) e a realidade não era diferente.

6
O SUBAPROVEITAMENTO DA CAPACIDADE DO CÉREBRO

A falta de preocupação com aprender melhor e com a transmissão do conhecimento faz com que subaproveitemos nosso cérebro. O subaproveitamento é um vício da Humanidade: subaproveitamos a vida, a natureza, os alimentos etc.

Vejamos um exemplo: poucas pessoas possuem o costume de ler os manuais de instrução dos eletrodomésticos que adquirem.

Apesar de lá uma vez ou outra alguém fundir um aparelho, via de regra se consegue usar um liquidificador ou DVD player sem ler seu manual. Nesses casos, o subaproveitamento da máquina, que decorre da falta de conhecimento de seu modo de operação, permanece em limites toleráveis. Quanto mais complexo o equipamento maior será a necessidade de, mesmo com algum trabalho, se estudar o manual, ver como a máquina funciona, sua potencialidade, funções etc. Se isso não ocorrer, o subaproveitamento será acima do razoável. Quem sabe usar todos os recursos do celular, do tablet e do computador?

Quando estudamos sem técnica, subaproveitamos nosso cérebro, inteligência, nossos aliados na empreitada da vida. E não é só: às vezes potencializamos nossas dificuldades.

Como aprender melhor e mais rápido é muito mais importante do que usar um forno de micro-ondas, não podemos dar-nos ao luxo de usar mal a máquina, pois ou não teremos sucesso, ou levaremos muito mais tempo do que o necessário para chegar até ele.

O subaproveitamento do cérebro. Por ser nosso cérebro muito mais sofisticado do que o mais avançado dos computadores, é preciso "ler o manual", sob pena de estarmos condenados a subaproveitá-lo. Os índices de aprovação das pessoas em todas as espécies de exames e concursos mostram que o uso do cérebro e da inteligência sem a "leitura do manual" está sendo insuficiente. A dificuldade das pessoas para elaborar uma dissertação bem mostra a falta que faz o raciocínio e a criatividade.

Além da insana opção pelo automatismo intelectual, temos como causa principal do sofrível desempenho dos candidatos o fato de não se aproveitar o seu potencial intelectual. Os candidatos, via de regra e com honrosas, mas poucas exceções, não sabem ler com eficiência, não sabem estudar, não possuem suficiente habilidade de expressão escrita e verbal, em suma, subaproveitam sua quase ilimitada capacidade cognitiva. Isso ocorre porque existe um grande desprezo pelas matérias que tratam de como melhorar o próprio desempenho. Antes de aprender a matéria, é preciso aprender a aprender.

A verdade é que alguns professores e a maioria absoluta dos alunos não dão importância a assuntos basilares, tais como técnicas de aprendizagem e o funcionamento do cérebro, da memória, da inteligência etc. Em geral, os alunos desprezam pontos da matéria como a introdução e os princípios e conceitos fundamentais, pois querem "ir direto ao assunto", não querendo "perder tempo" com essas partes "de somenos importância". Existe o vício de não pensar, de se satisfazer com um produto final e acabado, sem que se possa ou saiba julgá-lo. Então, quando se deparam com um problema descobrem que não conseguem resolvê-lo. Por quê? Porque um detalhe mudou e falta raciocínio e criatividade. A única constante na vida é a mudança e quem não raciocina e cria não está preparado para mudanças. Quem conhece os princípios de cada matéria, seus pontos principais e formas de pensar, e criar tem enorme facilidade diante de questões que para outros são inexpugnáveis.

"A verdade é que alguns professores e a maioria absoluta dos alunos não dão importância a assuntos basilares."

7
COMO MUDAR A HISTÓRIA? A OTIMIZAÇÃO DO ESTUDO

Como um dos caminhos para solucionar o fraco desempenho de nossos alunos, entendemos que deva ser dada atenção ao processo de **aprendizagem da aprendizagem**, aquilo que chamamos de **Otimização do Estudo.**

Otimização, como já diz o *Aurélio*, *"é o processo pelo qual se determina o valor ótimo de uma grandeza, é o ato ou efeito de otimizar"*. Assim, é tornar algo ótimo, é buscar o que é excelente, o melhor possível, *"o grau, quantidade ou estado que se considera o mais favorável, em relação a um determinado critério"*. Através da otimização é possível estudar uma mesma quantidade de horas com um considerável ganho em agregação de novos conhecimentos, decorrente do acréscimo de qualidade. Em suma, o aperfeiçoamento da capacidade de aprendizagem resulta em maior produtividade, exatamente o que tem faltado aos nossos alunos e candidatos. Ao lado disso, devemos dar grande atenção à aptidão do aluno para se expressar através da linguagem escrita (redação), verbal (oratória) e não verbal (apresentação e atitude).

Este livro cita inúmeras formas de otimização do estudo. Mesmo que você não se adapte a todas, ou não as assimile em sua inteireza, poderá ter um ganho considerável se assimilar parte delas. Como ensina Deming (1990), felizmente uma otimização total não é necessária. Basta que se chegue cada vez mais próximo dela. Um ganho pequeno e seguro pode ser o suficiente para alterar toda uma rota, colocando-a em ascendência. Veja-se que nas corridas, de carros, cavalos e pessoas, alguns décimos de segundo diferenciam a vitória da derrota. Se o leitor puder agregar alguma qualidade aos seus estudos, isto já terá valido a pena.

É possível aprender a aprender e a aprender mais rápido, a ser mais inteligente, a ler, escrever, falar e se apresentar melhor, a raciocinar, a criar e imaginar soluções. Este é o caminho para mudar a nossa história pessoal e, consequentemente, a história da Humanidade.

> **"Cada um de nós pode trabalhar para mudar uma pequena parte dos acontecimentos... A história é feita de inúmeros atos de coragem e crença."**
>
> John Kennedy

8

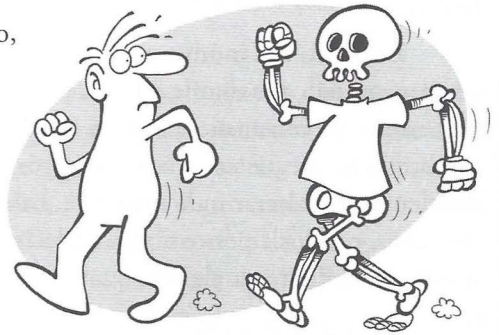
VOCÊ ESTÁ VIVO?

Esta pergunta é essencial, embora, à primeira vista, possa parecer estranha.

Quantas são as pessoas que conhecemos e que parecem estar mortas? E que já perderam o entusiasmo, a paixão pela vida? Que não têm sonhos, objetivos, pretensões? Não devemos deixar-nos desistir, parar, definhar.

Betinho disse, certa feita, que o fato de saber que tinha AIDS e era hemofílico, e que podia morrer a qualquer momento, lhe dava um grande amor e respeito pela vida, e a cada manhã a vontade de aproveitar ao máximo isso que, ele sabia e nós sabemos, é o maior dom de Deus. Porém, não é preciso estar com uma doença incurável para se morrer daqui a um instante, nem seria preciso ser o Betinho para saber que é preciso amar e aproveitar a vida.

Estar vivo é o maior dos privilégios. Muitos, por acharem que todos que estão vivos não estão mortos, não se apercebem de que a vida é o maior dos bens que alguém pode ter em mãos. E nós o temos.

? Se você ainda não consegue captar isso, experimente assistir a um funeral, a imaginar-se morto, ou a alguém que você ama. Mais que isso, para valorizar o que você tem, e ajudar a quem não está tão bem nesse aspecto, experimente ir a um hospital, visitar algumas pessoas doentes (de preferência pessoas que você não conhece) ou, até mesmo, ir às 4 ou 5 da manhã para uma fila do INSS. Eu asseguro que você perceberá mais claramente como são grandes as oportunidades e privilégios da vida e da saúde. Entre as muitas coisas que eu aprendi dentro de um hospital, uma delas foi como as pessoas adoentadas, algumas à morte, são capazes de amar e se apegar a essa dádiva maravilhosa que nós nem sempre valorizamos.

Sobre dilemas entre a vida e a morte, também falamos no C17, I14.3, p. 392.

O essencial é o seguinte:

* Enquanto estamos vivos (e você está), não existe nada que não tenha solução, cura ou possibilidade de adaptação. Se estamos vivos, há esperança e oportunidade. Enquanto estamos vivos, temos a chance de melhorar, progredir e sermos felizes.

"Viver, e não ter a vergonha de ser feliz;
cantar, e cantar, e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz.
Eu sei que a vida devia ser bem melhor, e será;
mas isso não impede que eu repita, é bonita, é bonita e é bonita."

Gonzaguinha

9
QUERER

A tomada de decisão, o empenho, a conscientização de uma vontade que se quer transformar em realidade, a coragem e a firmeza de deliberar que se quer estar vivo é imprescindível. Quem faz as coisas por fazer, sem vontade e determinação, não tem um rendimento ótimo.

É preciso vontade, um sentimento que incita alguém a atingir o fim proposto por uma aspiração ou desejo. É preciso escolha, decisão, ânimo firme, determinação, interesse, zelo, disposição do espírito, energia, força de caráter, boa vontade, benevolência, gana, prazer.

? Parecem qualidades demais? Mas não são. Todos esses termos derivam, representam e explicam apenas um, que é o ponto central: vontade. Se você tiver vontade, terá todas as qualidades acima. Só é preciso **querer.**

Um exemplo marcante disso está em Marcos 10.46-51. Quando Jesus passava por Jericó, um cego que assentado mendigava junto do caminho o ouviu e começou a clamar por misericórdia, ainda que muitos o mandassem calar. Jesus o chamou e, então, lhe fez a seguinte pergunta:

" — **Que queres que te faça?**"

Tal pergunta poderia parecer óbvia, não? Contudo, se Jesus a fez, me parece que era por ser necessária: uma manifestação de vontade e de fé. O cego não só voltou a ver como seguiu Jesus pelo caminho. Para que haja mudança é preciso uma manifestação de vontade.

A decisão de melhorar, de aproveitar e desenvolver minha inteligência (que nada mais é do que a capacidade de adaptação), aprendizagem e o potencial do cérebro foi essencial para que eu passasse em concursos. Ao fazer isso, evitei o problema mais comum em quem estuda: um nível insatisfatório de desempenho, fruto do subaproveitamento de nossas potencialidades. Lidamos hoje com grande quantidade de esforço desperdiçado, baixa produtividade no processo de ensino e aprendizagem e uma decorrente frustração, inteiramente evitável.

As pessoas priorizam o resultado buscado mas se esquecem de cuidar do método para chegar até ele. É preciso melhorar o processo de aprendizagem, o sistema de estudo. Se isso for feito, o resultado será alcançado naturalmente.

Muitas vezes sou perguntado sobre quais os melhores livros para se estudar para uma prova. São perguntas equivocadas. Como já disse Albert Einstein, "*a forma de formulação de um problema é mais importante do que sua resposta*". Se você quer aprender melhor e mais rápido, comece aprendendo a aprender. Poucos fazem isso e isso é exatamente o mais importante.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ IMPORTANTE TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Decida aproveitar melhor seu imenso potencial de aprendizado.
2. Decida aperfeiçoar técnicas específicas para estudar e fazer provas.
3. Decida desenvolver seu raciocínio ao invés de contentar-se com a mera repetição.
4. Decida experimentar as técnicas referidas neste livro, aos poucos e com calma, aperfeiçoando-a progressivamente. Depois de dominar algumas, experimente outras. Em virtude da grande quantidade de dicas e técnicas, é conveniente ir assimilando-as paulatinamente, sem pressa ou estresse.
5. Transforme suas decisões em ações e comportamentos.

"Uma longa viagem começa com um único passo."
Provérbio chinês

Capítulo 2

UM PROJETO DE ESTUDO

Quais as vantagens do planejamento do estudo

Qual é o ponto de partida para criar um sistema de estudo

Quais as qualidades básicas para iniciar um projeto de estudo

Como definir um objetivo

Como preparar as bases para alcançar o objetivo

UM PROJETO DE ESTUDO

1
COMO FUNCIONA UM PROJETO DE ESTUDO

"O futuro é um carro sem motorista em alta velocidade. Você tem que ser o motorista. Você tem de planejar. Tem de decidir a direção a tomar. Quer que as decisões sejam tomadas pelos outros? Não seja apenas um passageiro."
Milo O. Frank

Vamos assumir o controle desse carro que anda de maneira tão rápida, que voa. Seja o motorista, o condutor de seu futuro. Decida qual é o destino para o qual você se dirige. O segundo passo é assumir o controle de nossa vida e planejar qual será o caminho a ser trilhado. A **preparação** para uma prova, exame ou concurso é uma atividade séria demais para ser feita levianamente, ao sabor do vento, deixando-se levar como as ondas do mar. É aconselhável que se tenha um projeto e que, para realizá-lo, se organize um sistema eficiente de estudo.

Estudar não é uma atividade isolada: o estudo produtivo e otimizado deve ser organizado como um projeto. E o projeto de estudo nada mais é do que montar um sistema de estudo.

Sistema é disposição de partes em uma estrutura organizada. É, pois, uma reunião coordenada e lógica de diversos elementos. O sistema de estudo será o emprego de um conjunto de técnicas ou métodos voltados para um resultado. Isso abrange o estudo de qualidade e a coordenação ideal entre as atividades de estudo, lazer, descanso, trabalho, deslocamento etc., de modo a propiciar um rendimento ótimo nos estudos.

Esse sistema deve ser **eficiente**, eficaz, isto é, capaz de produzir o efeito desejado, de dar um bom resultado.

Não adianta, como muitas vezes ocorre, a pessoa parar toda sua vida, lazer, descanso ou "shabbat", conforme utilizaremos, e ficar quase 24 horas ligada em estudo, estudo, estudo e, em pouco tempo, parar tudo por causa de estresse, depressão ou coisa semelhante. Um sistema organizado e razoável permite um esforço dosado e contínuo.

2
O PONTO ZERO

Definimos como "PONTO ZERO" a **decisão de começar**, o primeiro momento, o primeiro ajuste, a decisão básica.

Se você quer ter sucesso em uma prova, exame ou concurso e não quer gastar mais tempo do que o estritamente necessário, não deve começar a estudar por estudar. Você deve criar um sistema eficiente de estudo, adaptado às suas condições pessoais e circunstanciais. Um sistema que aproveite ao máximo suas qualidades e vantagens, e que administre suas dificuldades e desvantagens.

Embora muitos o façam, não se deve iniciar um projeto de estudo sem algumas **atitudes básicas**. Você pode começar a estudar sem elas, mas terá grande probabilidade de desistir no meio do caminho ou de gastar mais tempo do que o necessário. Verifique desde logo se você tem consciência desse conjunto de atitudes para se alcançar sucesso não só em provas e concursos, mas em qualquer coisa na vida.

É preciso ter um **objetivo** claro e visão. O objetivo deve ser otimista e voltado para a realidade. A partir daí é preciso **ação**, pois apenas ela transforma a realidade. O primeiro passo é acreditar no sonho, mas ele só acontece quando nós agimos, trabalhamos, nos esforçamos.

No momento em que temos um objetivo a ser alcançado e começamos a agir, é preciso cinco qualidades: **compromisso, autodisciplina, organização, acuidade** (prestar atenção nas coisas) e **flexibilidade** (adaptação).

"Uma pessoa feliz não é uma pessoa num conjunto de determinadas circunstâncias e sim uma pessoa com um conjunto de determinadas atitudes."

H. Downs

3
ATITUDES INICIAIS

Como já se disse, *"atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença"*. A atitude é quem cria o comportamento, a ação, e a ação gera resultados. Assim, se você quer resultados, precisa trabalhar suas atitudes diante da vida e seus desafios. O prêmio por esse esforço será o sucesso em seus projetos.

Listo aqui as atitudes básicas que me parecem as mais necessárias para quem tem um projeto de estudo.

MOTIVAÇÃO

COMPROMISSO

AUTODISCIPLINA

ORGANIZAÇÃO

ACUIDADE

FLEXIBILIDADE

CONSCIÊNCIA DO PROJETO

Aliás, com essas atitudes, a pessoa terá sucesso não só em provas e concursos, mas em qualquer projeto que desejar.

3.1. Motivação

A primeira atitude de que alguém precisa é a motivação. Uma pessoa motivada é mais feliz e produtiva. Motivação é a disposição para agir, podendo ser entendida simplesmente como "motivo para a ação" ou "motivos para agir".

> **"Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para mudar o que somos."**
>
> Eduardo Galeano

Você precisa de motivação. Ela é quem nos anima e ela é quem nos faz "segurar a barra" nas horas mais difíceis e recomeçar quando algo dá errado. Porém... isto você já sabe. O que todo mundo quer saber é:

? como conseguir motivação?

A motivação é pessoal: só você pode dizer o que lhe dá ânimo para trabalhar, prosseguir, crescer. As outras pessoas podem ajudar na motivação, mas não nos dá-la de presente.

A **primeira motivação é você** cuidar bem de si mesmo, ser feliz. Costumo dizer que você vai passar o resto da vida "consigo", que pode se livrar de quem quiser, de qualquer coisa, menos de você mesmo. Por isso, deve cuidar bem de sua mente, corpo e projetos, sonhos, futuro.

Mas existem outras motivações.

Deus – Deus pode ser uma fonte de ânimo e consolo, de força para viver e prosseguir. Além disso, se você for uma pessoa com sucesso profissional e capaz, poderá servir mais ao trabalho para sua divindade.

Família – Ajudar a família, ter dinheiro e tempo para o parceiro amoroso, filhos, pais, irmãos, é uma das mais fortes injeções de disposição para o estudo e o trabalho.

Riqueza – Existem muitas formas de riqueza, sendo o dinheiro a menor delas. Paz, saúde, equilíbrio, família, sucesso, fama, ser benquisto e admirado são formas de riqueza, que podem ser escolhidas por você e servirem como estímulo.

Dinheiro – O dinheiro nunca deve ser o motivo principal de uma escolha, mas é perfeitamente lícito e digno a pessoa querer ganhar dinheiro. Basta que seja dinheiro honesto. O dinheiro serve para comprar muitas coisas úteis e prazerosas. Assim, se você quer estudar para ter mais dinheiro para gastar, tudo bem, é um bom motivo.

Tempo – Quanto melhor você estudar e quanto mais resultado tiver, mais tempo você terá para fazer outras coisas. E as fará com mais tranquilidade e segurança.

Resolver problemas – Conheço amigos para os quais o concurso serviu para resolver problemas. Um deles, o Professor Carlos André Tamez, do Curso Aprovação, estudou para ser Auditor da Receita, pois morava no Rio de Janeiro e sua amada, em Curitiba. O concurso serviu para ele poder trabalhar na cidade que desejava. E conheço uma amiga para quem o concurso serviu para poder se separar sem depender de pensão do ex-marido. Para outro, o concurso foi a fonte de dinheiro para montar seu consultório dentário.

Segurança – O estudo e o concurso trazem segurança, seja a de ter alternativas, seja a de ter emprego, dinheiro, aposentadoria etc. São bons motivos.

Motivação é tarefa de todos os dias!

Entenda que todo projeto de longo prazo terá momentos de grande ânimo, momentos normais e momentos de desânimo, e vontade de desistir. Sabendo disso de antemão, procure se preparar para os dias de baixa: eles virão e você vai precisar aprender a lidar com eles.

A motivação deve ser trabalhada diariamente. Todos os dias, você pode e deve lembrar dos motivos que o estão fazendo estudar, ter planos, persistir.

A motivação deve ser redobrada nos momentos de crise, de desânimo e cansaço. Em geral, ela vai segurá-lo. Algumas vezes, você vai "surtar", ter uma crise e parar um tempo. Tudo bem, tenha a crise, faça o que quiser, mas volte a estudar o mais rápido possível. De preferência, recomece no dia seguinte.

"As pessoas dizem frequentemente que a motivação não dura. Bem, nem o banho – e é por isso que ele é recomendado diariamente."

Zig Ziglar

✍ **Dicas de motivação**

1. Você pode criar técnicas para se animar. Eu usava uma xerox do contracheque (*hollerith*) de um amigo que já tinha sido aprovado. Quando eu começava a querer parar de estudar antes da hora, olhava o contracheque que eu queria para mim e conseguia continuar estudando mais um tempo. Conheço gente que tem a foto de um carro, de uma casa, uma nota de 100 dólares, a foto de onde quer passar as férias de seus sonhos. E tem gente com foto da esposa, do marido, dos filhos.

2. Outra dica importante: esteja perto de pessoas com alto-astral, animadas, otimistas, e de pessoas com objetivos semelhantes. Evite muito contato com pessoas que não estejam trabalhando por seus sonhos, que vivam reclamando de tudo, que não queiram nada. Escolha as pessoas com as quais você estará em contato e sintonizado. O canarinho aprende a cantar, ouvindo outro canário. E canários juntos cantam melhor. Esteja perto de quem cante ou goste de cantar.

Motivação: dor ou prazer. O ser humano age basicamente por duas motivações primárias: obtenção de prazer ou fuga da dor. Quando alguém deixa de saborear uma apetitosa sobremesa, pode estar querendo evitar a dor de engordar; quando a saboreia, está buscando o prazer do paladar. Há pessoas que estudam para evitar dor (nota baixa, reprovação, fracasso) e pessoas que estudam para obter prazer (aprender, saber, acertar, crescer, ter sucesso na prova etc.). Embora o objetivo seja o mesmo (estudar), a motivação pode ser completamente diferente. Acontece que, comprovado em 23 anos de estudo e experiência, mesmo com um objetivo idêntico (por exemplo, passar no vestibular ou concurso público), o desempenho de quem tem motivação positiva (buscar prazer) é bastante superior ao daquele que atua por motivação negativa (evitar dor).

3.2. Compromisso (persistência, constância de propósito)

Ao contrário do mero interesse por alguma coisa, significa querer com constância. David McNally diz que "*compromisso é a disposição de fazer o necessário para conseguir o que você deseja*". O mesmo autor cita, ainda, a explicação de Kenneth Blanchard: "*Há uma diferença entre interesse e compromisso. Quando você está interessado em fazer alguma coisa, você só faz quando for conveniente. Quando está comprometido com alguma coisa, você não aceita desculpas, só resultados*". É o compromisso que nos vai fazer sacrificar temporariamente o que for necessário para estudarmos e perseverar até chegar aonde queremos. Compromisso também pode ser entendido como perseverança, firmeza de vontade, constância de propósito, fortaleza.

Thomas Edison, diz-se, só conseguiu transformar em realidade sua visão mental da lâmpada elétrica na tentativa de nº 10.000. A cada fracasso, ele se animava a continuar tentando dizendo que havia descoberto mais uma forma de **não** inventar a lâmpada elétrica.

Há quem ainda distinga compromisso e comprometimento, que seria um grau ainda maior de interesse. Exemplo: se tenho que estar em tal lugar em tal dia, tenho um compromisso, ao passo que se estou querendo ir, estou comprometido com isso.

✍ Assuma a responsabilidade por seu destino, tenha iniciativa e persistência.

"Nossa maior fraqueza está em desistir.
O caminho mais certo de vencer é tentar mais uma vez."

Thomas Edison

Sobre persistência em obedecer a alguma coisa (a Deus, a um objetivo etc.), se houver interesse, veja Jeremias, Cap. 36. Quanto ao modo de se executar, reflita sobre Colossenses 3.23: "*E tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração (...)*".

3.3. Autodisciplina (domínio próprio)

Um dos maiores atletas que conhecemos, Oscar Schmidt, ensina que a diferença entre um bom atleta e um atleta medíocre (mediano) é que este para diante das primeiras dificuldades ao passo que aquele, quando está cansado, dá mais uma volta na pista, e mais uma volta, e mais uma volta. Assim, aos poucos, vai melhorando, minuto a minuto. Não foi qualquer um que ensinou isso, foi um dos maiores jogadores de basquete de todos os tempos. Ele, na verdade, indicou uma qualidade indispensável para um atleta e para se alcançar um sonho: autodisciplina. Ele também ensina que é preciso ter-se humildade, não achar que se é o melhor, pois, sempre temos algo a aprender e a melhorar.

Autodisciplina é a capacidade de a pessoa se submeter a regras, opções e comportamentos escolhidos por ela mesma, mesmo diante de dificuldades. Como se vê, autodisciplina significa que vamos submeter-nos a uma coisa em vez de outra. Ninguém é completamente livre: somos sempre escravos da disciplina ou da indisciplina. A disciplina permite escolhas mais inteligentes e é melhor para efeito de passar em provas e concursos.

É a autodisciplina que nos dará poder para renunciar, ainda que temporariamente, a prazeres menos importantes em favor da busca por prazeres mais importantes. Aqueles que se recusam a ser "mandados" por uma disciplina autoimposta são escravos ainda maiores da própria desorganização, preguiça ou falta de vontade. Nesse sentido, vendo-se as vantagens do exercício da autodisciplina, podemos dizer que o poeta Renato Russo estava certo quando cantava, na música "*Há Tempos*" que "*disciplina é liberdade*".

Além de autodisciplina, o sucesso no estudo e nas provas exige **alta disciplina**, ou seja, uma **alta dose** dessa atitude. Em geral, lidamos com grande quantidade de matéria e pouca quantidade de tempo para aprender tudo. Mesmo que o estudo de qualidade faça você ganhar tempo, terá que ter paciência. E disciplina para fazer a coisa certa pelo tempo certo.

A alta disciplina não é só para o estudo, mas também para manter a atitude mental certa, o equilíbrio, saber administrar o tempo, descansar na hora de descansar e assim por diante. Se pensar em desanimar ao saber que vai precisar de auto e alta disciplina, lembre-se de que a única escolha que você tem é de pagar o preço de aprender... ou o preço de não aprender.

A única escolha que você tem é:
pagar o preço de aprender ...
ou o preço de não aprender.

✍ Para ajudar na autodisciplina, conscientize-se de que você é responsável por seu futuro. Liste seus objetivos de curto, médio e longo prazos e periodicamente os releia.

"Melhor é o longânimo do que o valente, e o que controla o seu ânimo do que aquele que toma uma cidade."

Provérbios 16.32

3.4. Organização

A importância do planejamento e da organização foi mostrada por Jesus (Lucas 14.28, 32), em parábola:

"Pois qual de vós, querendo edificar uma torre, não se senta primeiro a calcular as despesas, para ver se tem com que a acabar?

Para não acontecer que, depois de haver posto os alicerces, e não a podendo acabar, todos os que a virem comecem a zombar dele, dizendo: Este homem começou a edificar e não pôde acabar.

Ou qual é o rei que, indo entrar em guerra com outro rei, não se senta primeiro a consultar se com dez mil pode sair ao encontro do que vem contra ele com vinte mil?

Caso contrário, estando o outro ainda longe, envia-lhe uma embaixada, pedindo condições de paz."

Da mesma forma, quem começa a estudar deve planejar o desenvolvimento dos estudos, as matérias que precisa aprender, o material necessário, a administração do tempo etc., para não começar mal uma obra ou ir para a guerra despreparado.

Organizar-se é estabelecer prioridades. A conjugação do estabelecimento de prioridades (planejamento estratégico) com a autodisciplina (domínio próprio) e com a estruturação das atividades é a melhor forma de se obter tempo para estudar, para o lazer, descanso, família etc.

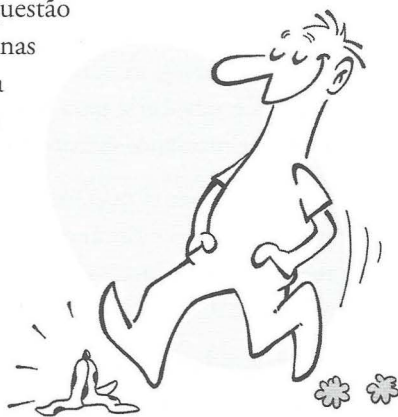
✻ Aprenda a não deixar mais as coisas para a última hora, seja um trabalho, seja uma inscrição em concurso. Deixar as coisas para o último dia é pedir para ter problemas e dar chance para o azar. No último dia uma máquina quebra, alguém fica doente, ocorre um imprevisto etc. Comece a se organizar e uma boa dica é essa: cumpra logo suas tarefas. Não procrastine.

✍ Organize-se. Defina suas prioridades. Discipline o seu tempo. Estabeleça metas e cumpra-as. Ao executar uma coisa, pense apenas nela. Execute com alegria. Aproveite o dia (*carpe diem).*

3.5. Acuidade

"Examinai tudo, retende o bem."
I Tessalonicenses 5.21

Acuidade significa, como ensina o *Aurélio, "agudeza de percepção; perspicácia, finura"*. Finura, no sentido aqui tratado, e ainda segundo o *Aurélio*, significa "*afiado, que tem vivacidade, sagaz*". Essa qualidade pode ser resumida em "**prestar atenção**". Isso é o que mais falta quando alguém assiste a uma aula, lê um livro ou responde a uma questão de prova. Quantas vezes você não aprendeu alguma coisa apenas porque não estava atento, ou errou uma questão de prova (uma "casca de banana") porque não estava "ligado" no que estava fazendo? Apenas por falta de atenção, de acuidade. A regra básica aqui é, na lição de N. Poussin, a seguinte: "O que vale a pena ser feito vale a pena ser bem-feito".

Assim, se você vai estudar, ler um livro, assistir a uma aula, fazer uma prova (isto é, se você decidiu fazer isto), faça bem-feito. Para fazer bem é preciso acuidade, ou seja, prestar atenção. Esse princípio serve para tudo: trabalho, lazer, sexo etc.

☞ Esteja aberto para a realidade e para novas ideias. Veja, ouça e sinta as coisas. Participe da vida como ator e não como espectador. Seja sujeito e não objeto dos acontecimentos. Concentre-se no que faz. Seja curioso. Não tenha receio de questionar, duvidar, perguntar. Pense, raciocine e reflita sobre o que está acontecendo ao seu redor.

"O que vale a pena ser feito vale a pena ser bem-feito."
N. Poussin

3.6. Flexibilidade

Talvez esta seja a qualidade mais importante para que este livro possa ser útil. O meu sistema não será bom para você a menos que você o adapte à sua realidade, qualidades, defeitos, facilidades e dificuldades. **Adaptação é uma forma de inteligência**. Tudo o que você vir, ler, ouvir, sentir etc. deve ser avaliado e adaptado. Teste as coisas, veja se funcionam bem para você ou se, para funcionarem melhor, demandam alguma modificação. Não tenha receio de criar seus próprios métodos e soluções.

A capacidade de adaptação foi mencionada por um grande general:

"Não se planeja e depois se procura fazer com que as circunstâncias se ajustem aos planos. Procura-se fazer com que os planos se ajustem às circunstâncias."

George C. Patton

Em suma, você deve ser capaz de – como diz conhecida oração atribuída a um almirante americano – ter coragem para mudar as coisas que são mutáveis, resignação para aceitar as que são imutáveis e sabedoria para distinguir ambas. Para montar seu projeto de estudo, adapte o que é adaptável e adapte-se às condições que você não tem como alterar.

A flexibilidade é, portanto, a capacidade de adaptação. Ela será importante em toda a sua vida e, também, para montar um sistema de estudo. Ela também serve para que possam ir sendo feitas as modificações necessárias à medida que forem surgindo novas situações, circunstâncias, imprevistos etc.

A flexibilidade é enormemente auxiliada por dois fatores: o primeiro é um espírito aberto, disposto a aprender, a adaptar e a alcançar êxito; o segundo é o estudo, a posse de conhecimento e da capacidade de processá-los. Como disse Augusto Comte, precisamos "*saber para prever a fim de prover*". Se sabemos ser flexíveis e dispomos do maior número possível de informações e conhecimento, estamos prontos para prever melhor e, consequentemente, prover. E, acrescento, mesmo que surjam fatos imprevistos, a nossa flexibilidade servirá para dar conta deles.

✐ Respeite sua individualidade. Zele por sua autoestima. Analise as coisas sob ângulos diferentes. Analise as coisas com uma atitude pura (de criança) e crítica (de prudência). "*Sede simples como as pombas e prudentes como as serpentes*" (Mat.10.16). Adapte-se.

✐ Flexibilidade é achar o ponto de equilíbrio entre dois pensamentos contrapostos: "*a cabeça que mais se inclina em reverência é a que escapa da espada*" (provérbio chinês) e "*é melhor morrer de pé do que viver de joelhos*".

✐ Esteja preparado para adaptar-se a eventuais mudanças pessoais ou circunstanciais de modo a não perder seu senso de objetivo e sua disposição de persistir até vencer. Esteja preparado também para lidar com as pessoas e os fatos. Se você esperar sempre um mundo justo e bom, verá que ele é – não poucas vezes – injusto e mau. Se você se preparar para um mundo injusto e mau, e não perder a ternura, acabará descobrindo o quanto há nele de justiça e bondade. Quando escolhi a palavra "ternura", obviamente quis trazer à memória as palavras de Che Guevara: "*Hay que endurecer, pero sin perder la ternura jamás*". ↻ C5, I13, p. 126.

@ Para ler mais, veja no *site* o artigo "A dobradura dos lenços".

> "O mais importante na vida não é a situação onde estamos, mas a direção para a qual nos movemos."
>
> O. W. Holmes

3.7. Consciência do projeto (tempo e trabalho)

Costumo dizer que a diferença entre o sonho e a realidade é a quantidade certa de tempo e trabalho. O tempo significa o período de amadurecimento e preparação, para o qual é preciso disciplina, paciência e persistência. O trabalho envolve não só o estudar, que é o zero a zero, mas também o **aprender a estudar** e o **aprender a fazer provas.**

Assim, ao começar o projeto, é preciso que você tenha consciência de que estamos diante de uma tarefa excelente, preciosa, maravilhosa e que ela é demorada e trabalhosa. É excelente, pois lhe trará uma enorme quantidade de benefícios.

Aprender para passar em provas e concursos, para ter sucesso profissional, exige muito conhecimento. Isso **vai** demorar. Por melhor que você seja, e por mais que trabalhe bem, **vai demorar.** Se você não utilizar as técnicas, se ficar parando e recomeçando, se não aprender a organizar etc., vai demorar ainda mais.

Por isso tudo é que digo: comece sabendo isso. Ficará mais fácil.

? Então, é difícil estudar e passar em concursos?

Há quem diga que é **difícil** passar em concursos ou vencer na vida. Eu discordo. Pode ser trabalhoso, mas não é difícil. Difícil mesmo é não estudar, não crescer, não ter sucesso.

Eu diria que a resposta certa é que estudar e passar em provas e concursos é um fácil-trabalhoso. Fácil, porque as regras são claras e há técnicas que, se aplicadas, trarão resultados seguros; e trabalhoso, porque até aprender as técnicas, se organizar, treinar, pegar o jeito, a "manha", leva algum tempo. Mas quem começar e prosseguir chegará lá. Com certeza.

@ No *site*, ver artigo "Casa em Construção".

RESULTADO DA COMBINAÇÃO DAS ATITUDES BÁSICAS E CUIDADOS CONSEQUENTES

O coroamento dessas atitudes será o sucesso. Surgirão, então, as consequências do esforço organizado e contínuo: vitórias, reconhecimento, dinheiro, bens etc. É nesse momento que surgem novos e perniciosos problemas, piores do que as dificuldades para se alcançar o objetivo almejado. Surgem as falsas amizades, interesses e paixões. Muitos terminam tomados pelo orgulho, arrogância e autoadoração (o famoso "ter o rei na barriga"). Acautele-se quanto a isto. Por fim, é preciso contribuição. Conseguido o sucesso, devemos transformá-lo em algo proveitoso para a comunidade. Apenas assim o progresso pessoal resultará em progresso da sociedade.

4
DEFINIÇÃO DO OBJETIVO

Embora possa parecer bobagem se falar nesse assunto, minha experiência me ensinou que é muito comum dois tipos de atitudes: a) a pessoa vai fazendo os cursos, exames e concursos sem se conscientizar de sua utilidade ou interesse, ou b) a pessoa frequenta cursos e estuda, mas no fundo não sabe exatamente o que quer ou não acredita na possibilidade de conseguir sucesso. É como se deixassem a vida no piloto automático. Já vi muitos irem fazer um cursinho porque todo mundo faz, fazer vestibular porque todo mundo faz. Contudo, ninguém pode caminhar bem se não sabe para onde quer ir.

Ninguém que não saiba o que e por que quer terá sucesso. E, se o tiver, não saberá reconhecê-lo. Assim, precisamos de um objetivo ancorado em um resultado que queremos alcançar.

Aplicam-se aqui dois pensamentos: "*Metas são necessárias não apenas para nos motivar. Elas são essenciais para nos manter vivos*" (Robert H. Schueller). "*A coisa mais importante na vida é saber o que é importante*" (Otto Millo). Tenha metas válidas.

Ainda que possamos estabelecer metas parciais, devemos fixar um ponto para o qual nos deslocamos. Gosto de perguntar em que posição ou cargo as pessoas gostariam de se aposentar: isso facilita a pessoa a deixar de lado o medo ou timidez e dizer aquilo que realmente quer. Conheço muitos que gostariam de ser juízes, mas têm medo de assumir essa vontade publicamente por considerar muita pretensão, ou difícil, ou que se precisa muita experiência, que talvez se deva escolher algo mais modesto e assim por diante. Essa não é a melhor solução: você deve fixar em sua mente exatamente aquilo que deseja. Esta opção clara facilita as coisas deste momento para frente, e logo você verá que aquilo que parecia tão distante não é assim tão inalcançável.

Permitam-me contar um exemplo da importância de se ver, ouvir, tocar ou sentir o que se quer. Após a primeira parte do 1º concurso público para Delegado de Polícia do Estado do Rio de Janeiro (aquele em que fui o 1º colocado), comecei a participar da 2ª parte da seleção, o Curso de Formação Profissional. Nesse período, começou o 2º concurso para o mesmo cargo. Por via das dúvidas, caso eu fosse reprovado no curso de formação, resolvi fazer o 2º concurso (onde acabei sendo o 4º colocado). Durante o transcorrer do 2º concurso, fui aprovado na Acadepol, mas resolvi terminar o que comecei, para me divertir um pouco (pois fazer concursos, quando se sabe as técnicas, é divertido) e para dar apoio moral a meus alunos.

Pois bem, na prova de aptidão física havia um candidato que tinha acabado de passar por grave problema de saúde. A bem da verdade, ele não tinha condições de fazer as provas, mas, tendo sido policial toda a sua vida, o cargo de Delegado de Polícia era o ponto culminante de sua carreira. Durante a corrida de 2.400 metros, a ser feita em 12 minutos, ele foi ficando para trás. Como eu tinha o costume de correr por ter servido ao Exército, tinha um bom controle do tempo e sabia que, se ele apenas não parasse, daria para chegar. Assim, reduzi minha passada (estava meia volta à frente dele) e comecei a conversar. Ele estava bastante cansado e achando que não ia dar para chegar. Então, eu comecei a falar que ele já tinha passado pelas provas escritas,

pelo mais difícil, que faltava pouco, que ele não podia desistir, que no final da pista estava o cargo, o salário, a tranquilidade, a realização profissional, tudo que ele sempre sonhou etc. Eu apenas o fiz "ver" o que ele queria. Talvez durante a dor, o cansaço, a dúvida, talvez debaixo do sol que fazia, essa visão do sonho podia ficar turva, e por isso muitos desistem. Mas quando vê o destino, a pessoa consegue reunir forças e prosseguir. Na Infantaria dizemos que quando um homem acha que está no seu limite, ele ainda tem pelo menos mais 30% de força. Assim, corremos quase uma volta, comigo ao seu lado falando, falando, falando. Faltando meia volta para o fim ele (que ainda não se tinha apercebido disso) perguntou:

— *"Será que vai dar?"*

Minha resposta foi simples:

— *"Meu amigo, já deu! Só falta meia volta."*

Aquele homem conseguiu chegar porque tinha um objetivo, um sonho concreto, vontade. Se eu ajudei em alguma coisa, foi apenas a lembrá-lo de seu sonho em um momento em que as dificuldades e a dor poderiam obscurecer sua visão do objetivo. Ele, por sinal, ainda se superou no dia seguinte, no salto em distância. Havia apenas três chances e apenas na 3ª ele conseguiu, mas conseguiu, porque sabia o que queria. Hoje, nós somos amigos e ele é o que sempre quis ser, e teve coragem de lutar para ser. Creio que as coisas deram certo porque havia um objetivo claramente definido.

"Obstáculos são aquelas coisas assustadoras que você vê quando deixa de focalizar as suas metas."

Anônimo

A falta de um objetivo bem definido ou de se pedir o que realmente se quer pode ser trágica. Conta uma anedota que um advogado recém-formado teve como sua primeira causa a defesa em um júri considerado por todos como perdido: um homicídio triplamente qualificado, em que a condenação resultaria em pelo menos 25 anos de cadeia. Querendo começar a carreira com um sucesso, implorou ao pai, político influente na região, para que usasse seu prestígio junto ao corpo de jurados, a fim de que o réu fosse condenado apenas por homicídio simples, cuja pena, começando em 6 anos, seria consideravelmente menor e, assim, um sucesso. Realizado o julgamento, efetivamente o réu foi condenado por homicídio simples e a pena, baixa, foi considerada como verdadeira vitória da defesa. O jovem foi até a casa de seu pai e lhe agradeceu, ao que o pai replicou:

— É, meu filho, você tem que me agradecer muito... Você não sabe o que tive que me esforçar para conseguir o que você queria. Aqueles jurados estavam loucos de vontade de absolver o réu!

Não cometa erro semelhante: não tenha medo de querer. Qual é o seu objetivo? Quais são nossas metas? Aonde queremos chegar? Estabeleça essas decisões sem timidez.

☞ Todos nós somos possibilidades. A partir do momento em que acreditamos e agimos é que somos capazes de transformar possibilidades em acontecimentos, sonhos em realidades. Portanto, devemos definir onde estamos e para aonde queremos ir.

REVELAÇÃO OU NÃO DOS OBJETIVOS

Às vezes é interessante comunicar seus objetivos às pessoas mais próximas, como forma de contribuir com seu apoio e de firmar ainda mais nossa convicção. Uns são como nosso querido Dadá Maravilha, que dizia que ia fazer o gol, qual nome daria para ele e... ia lá e o fazia. Outros, contudo, preferem guardar para si seus objetivos, só os revelando após obterem sucesso, após fazerem o gol. Ter objetivos "ocultos" ou não revelados para terceiros é, muitas vezes, uma válida técnica de *marketing* ou militar. Escolher entre uma ou outra forma de agir é uma decisão pessoal. Faça do jeito que preferir, desde que internamente você saiba muito bem qual é o seu objetivo.

✻ Diga-me, agora, quais são os seus planos?

✍ Após defini-los, lembre-se que os sonhos não acontecem enquanto não começamos a trabalhar em prol deles.

5
REVISÃO DO OBJETIVO
(confirmação ou modificação)

Curiosamente, após a definição do objetivo, devemos nos perguntar sobre qual sua razão, qual o motivo pelo qual o estabelecemos. O motivo do que se quer é, dentro do cérebro humano, tão importante quanto o que se quer. O sistema cerebral irá funcionar melhor ou pior de acordo com o motivo da escolha.

Razão da escolha. Conheço muitos que desejam chegar aqui ou ali para se verem livres dos pais ou do cônjuge, ou para se sentirem mais importantes, ou para superarem algum complexo de inferioridade, ou para fugirem do medo do desemprego, do fracasso etc. Tais motivações internas, por serem negativas, prejudicam o rendimento cerebral e emotivo (que, como veremos, influencia na aprendizagem).

Quando se estuda por medo do desemprego ou do fracasso, a tendência é que, com o passar do tempo, cresça cada vez mais uma pressão interna por resultados. E em provas e concursos públicos, por vezes, os resultados demoram. Nesse caso, teremos alguém jogando contra seu próprio time.

Se a pessoa decide estudar por motivos positivos, como vencer na vida, realizar-se profissionalmente, alcançar um sonho, ser útil à sua família, ajudar os outros, retribuir o bem recebido ou com o bem retribuir o mal recebido, se existe uma vontade positiva, a tendência é a multiplicação do rendimento nos estudos e na aprendizagem. Além disso, a tensão e o estresse terão muito menor guarida no espírito do estudante.

ESCOLHER O OBJETIVO PARA AGRADAR A FAMÍLIA

Há casos em que o objetivo é nobre, mas equivocado. Muitos vão fazer um curso superior para agradar seus pais, para cumprir o sonho "herdado". É mais do que comum a seguinte história: João queria ser aviador e não foi, assim, desde criança, "trabalha" a cabeça de seu filho José para que ele o seja. Às vezes, pior, é que João é médico, mas seu pai (Pedro) queria que ele fosse advogado. Então, João transfere a "responsabilidade" de ser advogado para José (ele não fez a vontade de seu pai Pedro, mas José – seu filho – o redimirá). Você conhece histórias como essa, não?

Meu avô queria que meu pai fosse advogado, a ponto de ele ter saído de casa para fazer o curso que queria: assistência social. Bem, meu avô deu sorte, pois vim a ser advogado, mas porque eu quis, não para atendê-lo ou a meu pai, que, aliás, torceu muito para que eu fosse aviador (que era o sonho dele).

O resumo da história é o seguinte: **sonhos são pessoais e intransferíveis.** Trabalhar pelo sonho alheio é matar o próprio e semear a própria frustração. Agradar à família ou à esposa é um belíssimo motivo, mas não é, nesse caso, fazer a coisa certa.

ESCOLHER O OBJETIVO LEVANDO EM CONTA O MERCADO DE TRABALHO

Outro motivo razoável, mas tendente à frustração, é escolher a carreira por força do mercado de trabalho. Se a pessoa tem pendor ou inclinação para alguma carreira e faz outra, a tendência é que se frustre e, pior, não seja uma grande profissional. Ao contrário, se tem vocação para uma carreira e a segue, a sua aptidão tenderá a fazer dela uma excelente profissional. Além disso, inexiste carreira que não tenha lugar para um profissional excelente. Minha experiência no mercado de trabalho público e privado é de que não existe desemprego, mas sim falta de bons profissionais. Não há saturação de mercado para aqueles que se esforçam o suficiente para ser competentes em seu ofício.

ESCOLHER O OBJETIVO LEVANDO EM CONTA A REMUNERAÇÃO

Escolher o objetivo, levando em consideração a remuneração, é colocar o carro à frente dos bois. O dinheiro vem de modo mais fácil, perene e agradável se vier como consequência, e não como objetivo principal. Faça bem aquilo de que gosta e você irá ter vários benefícios, entre os quais boa remuneração. Faça aquilo de que não gosta para ganhar melhor e você ou não vai ganhar bem ou vai ganhar e ver que dinheiro por dinheiro não traz satisfação. Além do mais, em qualquer profissão, a competência e a capacidade de empreendimento possibilitam ascensão financeira.

"Você é livre para fazer suas escolhas, mas é prisioneiro das consequências."

Anônimo

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

Você também deve verificar a **relação custo x benefício** de suas decisões. Há muitos objetivos que eu gostaria de perseguir, mas que abdico em prol de interesses maiores. Gostaria de fazer paraquedismo, mas como meu tempo é limitado, prefiro dedicar-me a outras coisas. Gostaria de aprender determinada arte, mas preferi deixar essa atividade para daqui a alguns anos, quando estiver com minha vida mais estabilizada. Assim, tão importante quanto ter nossos próprios objetivos é ter objetivos responsáveis e pensados, analisando a oportunidade (momento adequado) e conveniência (mérito ou valor) de cada um deles. Por exemplo, se a pessoa tem duas atividades, uma que lhe dá sustento e outra de entretenimento, deve procurar harmonizá-las. Se em determinado momento isso for impossível, parece-me mais conveniente que priorize a que lhe dá sustento e, logo que for possível, a outra. Seguir nosso coração não significa inconsequência ou imprudência, mas fazer uma opção pessoal e razoável de acordo com as circunstâncias e o momento que estamos vivendo.

Escolha **seus próprios objetivos.**
Escolha **objetivos positivos** e úteis.
Tenha **motivos positivos**
para seus objetivos.

Confirmação ou alteração de objetivos e motivação. Diante dessas ponderações, aquele que está montando um sistema de estudo eficaz deve rever seus objetivos, para mudá-los ou reafirmá-los. Em seguida, deve analisar seus motivos.

Já tive ocasião de, no início de um curso, aconselhar um aluno a deixar a faculdade de Direito, pois ele estava ali para satisfazer uma terceira pessoa e não os próprios sonhos. Já houve também quem queria apenas uma atividade mais lucrativa, em que certamente estaria mais rico e frustrado. Houve ainda quem mantivesse o objetivo, mudando o motivo: não mais para sair de casa, mas para ser uma pessoa independente. Por mais sutil que possa parecer a modificação, ela tem efeito no desempenho e, melhor ainda, na vida de quem opta por motivos mais nobres.

6
CRER QUE O OBJETIVO POSSA SER ALCANÇADO

"Se você acredita que pode, ou se acredita que não pode, você está certo."
Henry Ford

Mais uma vez, faço referência a fatores aparentemente secundários, mas que não o são. Cansei de encontrar pessoas fazendo cursos sem efetivamente acreditarem que poderiam alcançar o objetivo de quem faz cursos: passar. Faziam o curso por fazer, restando como um navio à deriva, como barco que, por não ter destino seguro, nenhum vento pode ajudar.

"A fé é o firme fundamento das coisas que se esperam (...)"
Hebreus 11.1

Você realmente acredita que pode alcançar seu objetivo? Responda sinceramente. Experimente fechar os olhos e se imaginar no lugar, cargo ou atividade que você intimamente deseja. Você consegue se ver ou sentir nessa situação? Você consegue se ouvir falando nesse lugar ou atividade? Você consegue imaginar-se tocando sua mesa, sala, escritório ou gabinete?

Espero que sim, pois meus alunos que não o faziam tenderam sempre a desistir no meio do caminho.

"Você pode, se acredita que pode."

Com minha experiência como candidato e professor, afirmo que qualquer pessoa que acreditar que pode passar, e se comportar de acordo com essa crença e objetivo, alcançará sucesso. Aristóteles já dizia que *"A alma... nunca pensa sem uma imagem"*, e M. Mendes chegou a afirmar que *"Só não existe o que não pode ser imaginado"*.

✍Não entre nesse caminho (estudar para uma prova, passar em concurso) como se estivesse fazendo uma aposta, ou para "ver se vai dar". Tenha determinação e otimismo. Estude, pense e prepare-se com determinação.

Por mais complicada que uma coisa seja, poderemos fazê-la desde que treinemos o suficiente. Além disso, nunca começaremos do nada, porque nenhum conhecimento novo exclui o anterior. Nossa capacidade é o produto de todo o processamento anterior. Assim, desde que não se desista, sempre estará havendo acréscimo de competência para se alcançar o resultado. Se uma tarefa parece enorme, grande, difícil, não há problema. Organize-se, comece pelo mais fácil, depois vá para o mais difícil. Coma o mingau pelas beiradas.

7
AÇÃO

> **"Sonhos são gratuitos. Transformá-los em realidade tem um preço."**
> E. J. Gibs

A partir do momento em que se tem um objetivo bem motivado e a crença de que ele pode ser alcançado, inicia-se a fase da ação no mundo material. É a vontade humana convertida em ação que transforma a realidade.

Ao agir, faça sempre o seu melhor. Os americanos têm duas frases que bem expressam isso: "*Just do it*" e "*Do your best*", ou seja, "apenas faça" e "faça o seu melhor".

C. Bover ensinou que "*O método do empreendimento é planejar com audácia e executar com vigor*". **Planejar** com audácia envolve o objetivo, a fé e a organização, **executar** com vigor envolve ação, autodisciplina e perseverança (constância de propósito, compromisso).

Se você não modificar sua ação no mundo exterior, material, seus resultados serão idênticos aos que já tem. Para mudar alguma coisa, é preciso agir. Para aprender mais, é preciso aprender a aprender e estudar mais. Se você faz apenas cinco flexões de braço e quer fazer dez, precisa, ao chegar na quinta, fazer a 6ª, tentar fazer a 7ª, insistir, se superar.

Muitos podem achar desnecessário dizer isso, mas já convidei amigos para participarem de projetos de edição de livros e eles estão há anos para me entregar seus originais. Eles têm interesse em fazer um livro, não um compromisso. Vê-se isso pelo fato de que não sacrificaram temporariamente nenhuma outra atividade pela de sentar e escrever. Não houve ação consequente ao objetivo.

✍ Se você quer passar em alguma prova, exame ou concurso e não está disposto a pagar o preço, é melhor mudar de atitude ou desistir logo, pois estará perdendo tempo. A gente colhe o que planta: se não plantamos nada, nada colheremos; se plantamos mal, colheremos pouco; se plantamos com vigor, colheremos com abundância.

8
CONCLUSÃO

> **"O homem não é a soma do que ele tem, mas a totalidade do que ainda não tem, do que pode ter."**
> **Jean-Paul Sartre**

Até aqui, tratamos basicamente de momentos que acontecem apenas dentro do íntimo da pessoa, em sua consciência, raciocínio e vontade. Mesmo a decisão de agir (que é o atuar no mundo material) é algo que ocorre no íntimo da pessoa. Até aqui ninguém pode ver o que você está fazendo ou pensando, e ninguém pode fazer isso por você.

O primeiro passo para se ter sucesso é, pois, dado unicamente no campo mental, da vontade, da escolha estritamente pessoal, sem nenhum efeito inicialmente visível por terceiros. Esse momento é essencial e é por falta dele que muitos não conseguem vencer. Muitos são levados por circunstâncias ou pela vontade de terceiros para um objetivo, ou seja, perdem o momento básico da decisão pessoal. Sem ela não existe propósito, persistência e nem mesmo fé.

Deixe-me lembrar que todas as invenções do mundo começaram dentro do espírito de pessoas que pensavam, que deixavam fluir a criatividade e a imaginação que todos nós temos. Todas as grandes conquistas, as descobertas, as invenções, tudo que foi novo surgiu da vontade de uma pessoa que, num plano interno e pessoal, decidiu criar ou fazer alguma coisa. Você não deve iniciar um projeto de estudo sem essa fase.

Em Romanos 12.2, o apóstolo Paulo concita a seus irmãos o seguinte: "*E não vos conformeis a este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente (...)*". Ele, inspirado divinamente, ensinou como é possível se transformar: através da renovação da própria mente e do próprio entendimento. Não se chega a lugar algum sem essa experiência.

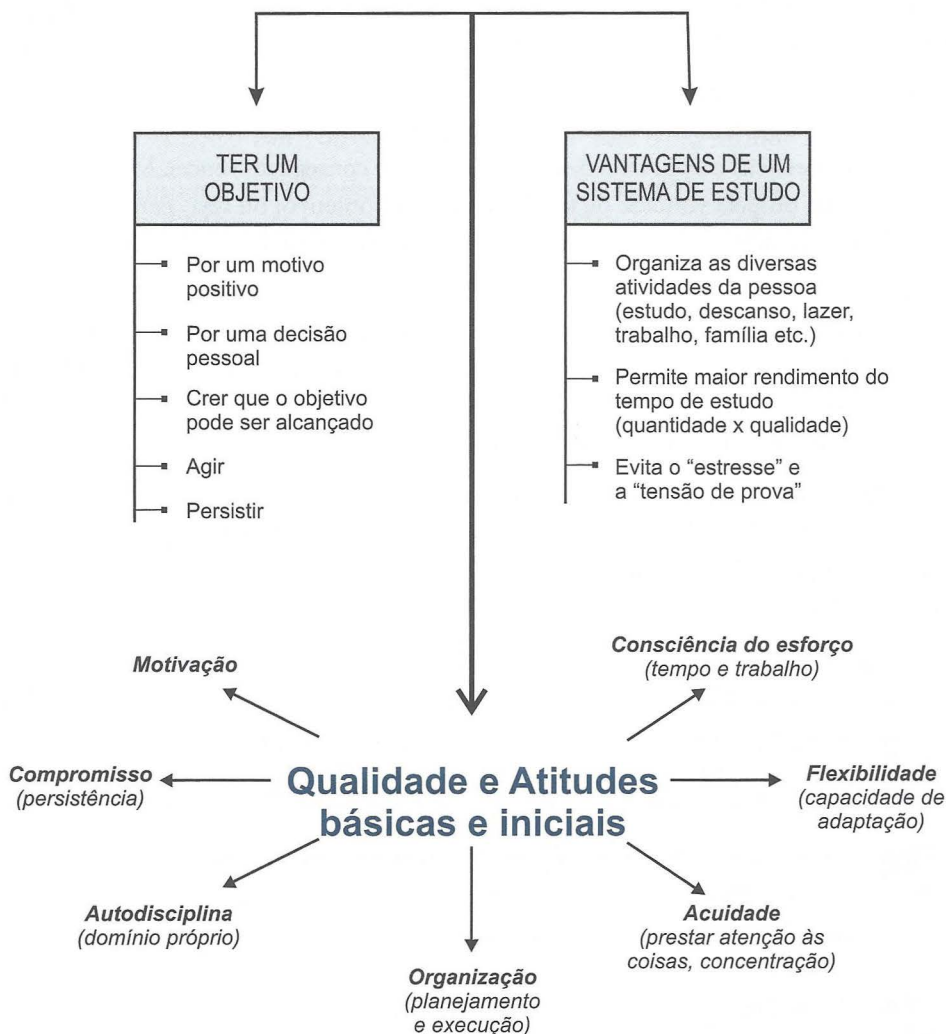
Assim, em suma, até aqui tenho proposto algumas opções:

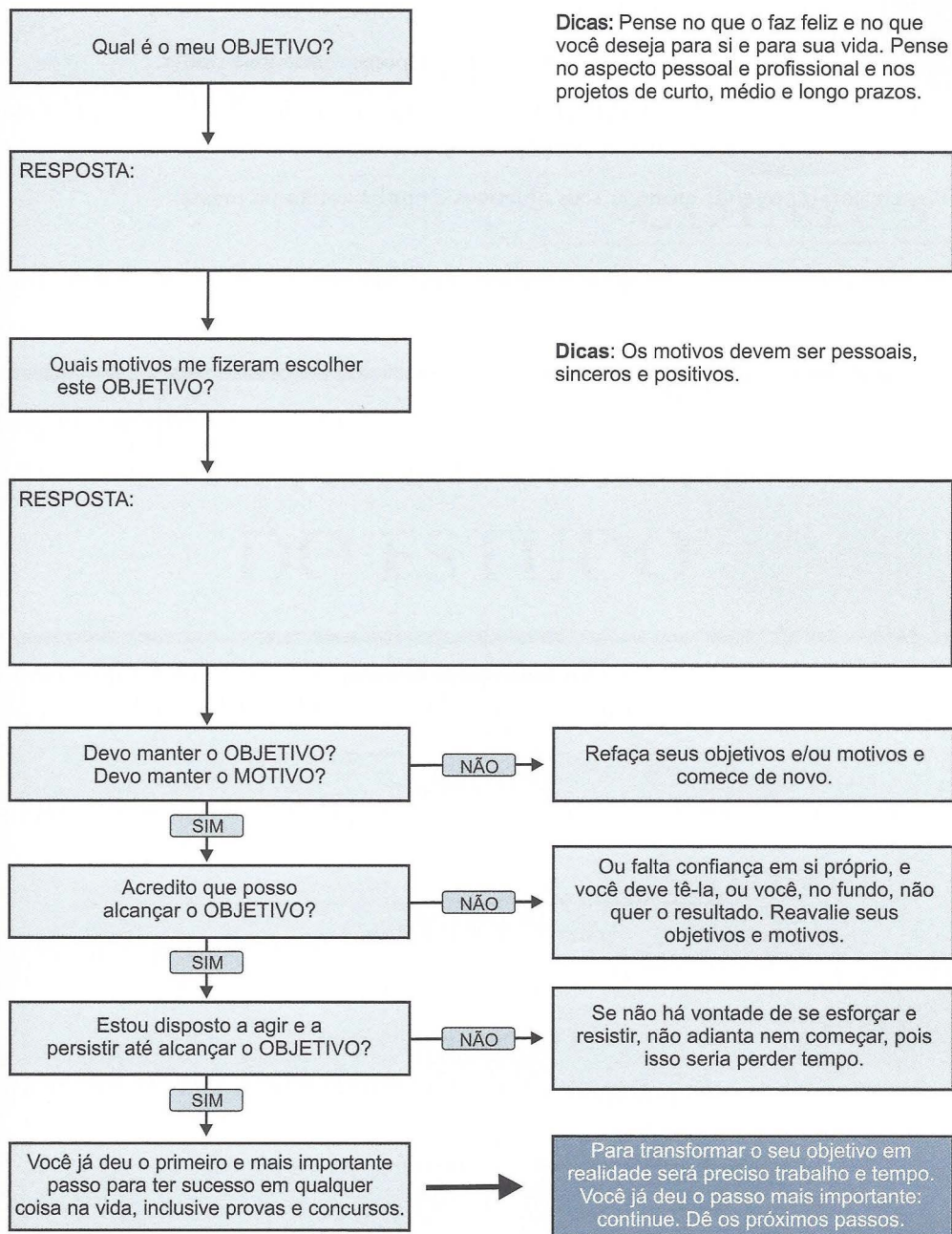
1ª ***Escolher um objetivo (com uma ou mais metas intermediárias ou secundárias, caso queira).***

2ª ***Identificar um motivo positivo para se querer alcançar o resultado pretendido (para tanto, se for o caso, adapte o objetivo ou seus motivos).***

3ª ***Acreditar que pode alcançar o objetivo (inclusive criando uma imagem mental, visual, auditiva e palpável disso).***

4ª ***Tomar a decisão de agir com o suficiente vigor e persistência (constância de propósito) até chegar ao objetivo.***

Se essas fases iniciais foram dadas, podemos começar a montar um sistema de estudo que sirva de suporte para esse projeto. Um projeto claramente definido com um objetivo e com um bom motivo. Um projeto onde se acredita que é possível alcançar o que se quer e onde existe disposição de trabalhar e persistir o suficiente para se conseguir sucesso na empreitada.

FLUXOGRAMA DO OBJETIVO

PERGUNTAS

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Escreva em uma folha de papel quais são seus objetivos a curto, médio e longo prazos.
2. Avalie a motivação desses objetivos e, se for o caso, altere-os ou suas razões.
3. Acredite que pode alcançar o que quer. Querer responsavelmente é poder.
4. Avalie seu compromisso, autodisciplina, organização, acuidade e flexibilidade, procurando adquirir e exercitar essas atitudes e comportamentos.
5. Planeje como pretende alcançar seus objetivos e **ponha a mão na massa.**

"Eu não tenho ídolos.
Tenho admiração por trabalho, dedicação e competência."
Ayrton Senna

CAPÍTULO 3

O PLANEJAMENTO DO ESTUDO

Como começar a estudar

Fatores positivos e negativos

Como superar inibições pessoais

Como superar dificuldades circunstanciais

Como combater o medo/receio de não passar

O PLANEJAMENTO DO ESTUDO

1
A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

Montar um sistema de estudo exige planejamento, assim como precisa planejar aquele que vai fazer uma viagem ou uma obra. Ninguém parte para uma viagem sem um mínimo de organização, sem arrumar as malas. A pessoa vê para onde vai, onde vai ficar, como vai se alimentar, como irá pagar as despesas, o que irá levar na bagagem etc.

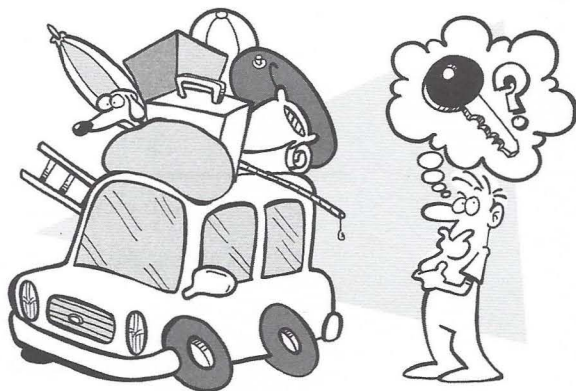
Se estamos montando um sistema de estudo, devemos verificar nosso roteiro de viagem e a "bagagem" que vamos ter que levar. Para onde estamos indo, por que estamos indo, o fato de que podemos chegar ao destino e que estamos dispostos a caminhar até lá devem ser opções já tomadas e consolidadas.

Agora é hora de fazer dois tipos de definição:

1º

A bagagem pessoal (aquilo que levamos em nós mesmos, "na mochila").

A situação da estrada (o tipo de facilidades e dificuldades que vamos encontrar pela frente).

ESTRATÉGIA DE ESTUDO

Estratégias são ações, procedimentos, condutas, tudo que se faz visando ao aprendizado. São os planos adotados para a realização de determinada tarefa.

Existem várias estratégias, como as específicas para uma determinada tarefa e aquelas dirigidas a uma meta ou conjunto de metas. A melhor estratégia é a geral, que trabalha com tudo. Nela, você está estudando, mas também monitorando seu processo de aprendizagem. Você está fazendo um *feedback* constante.

Ao cuidar de sua estratégia, preste atenção a três pontos:

a) **Personalização.** Após conhecer as técnicas, você pode personalizá-las, adequando-as a suas peculiaridades.

b) **Flexibilidade.** Você não é um robô, nem um escravo das técnicas. Elas existem para lhe servir e não o contrário.

c) **Avaliação do custo e benefício.** Dentro de um processo contínuo de aperfeiçoamento, você deve aquilatar as vantagens e desvantagens de cada método, de cada estratégia.

Saiba, contudo, que, ao escolher a estratégia, o método, as técnicas, haverá variações a depender das preferências e facilidades pessoais. Um sabe mais matemática, outro é tímido etc. O resultado também varia a depender da intimidade da pessoa com a técnica utilizada e da disposição com que se empenha no estudo.

INVENTÁRIO PARA ORGANIZAÇÃO

Este passo consiste em se fazer um **inventário** pessoal e circunstancial. Esta é a hora em que você, numa atividade típica de planejamento, avalia todas as vantagens e desvantagens pessoais, todas as facilidades e dificuldades que serão encontradas. Fazendo isso, é possível administrar as dificuldades e aproveitar ao máximo as facilidades.

Teremos aqui dois inventários:

PESSOAL { inibidores / deflagadores }

CIRCUNSTANCIAL { dificuldades / facilidades }

2
INVENTÁRIO PESSOAL E CIRCUNSTANCIAL – FENÔMENOS

FENÔMENOS	CARACTERÍSTICA	ATITUDE
INIBIDORES	Falhas ou vícios internos e pessoais que limitam o desempenho. Ex.: medo, insegurança, preguiça, apatia, inveja, excesso de desejo por lazer.	Através do exercício do autocontrole e domínio próprio, eliminar os inibidores ou reduzir sua influência a padrões aceitáveis.
DEFLAGRADORES	Qualidades e atitudes que permitem uma qualidade de vida melhor e um desempenho superior nos estudos. Ex.: autoestima, dedicação, persistência, fortaleza, alegria, organização.	Aproveitar ao máximo as qualidades já existentes e, através da mudança da própria mente, desenvolver novas qualidades.
DIFICULDADES	São circunstâncias externas que prejudicam o estudo. Ex.: excesso de som no local de estudo, ter que trabalhar, dificuldades de saúde, limitações financeiras ou geográficas, prole.	Tentar eliminar as dificuldades na medida do possível: trocar de local de estudo, mudar de local de residência etc. Adaptar-se às circunstâncias imutáveis (prole, trabalho).
FACILIDADES	São circunstâncias que facilitam o projeto de estudo. Ex.: não ter que trabalhar por receber ajuda de parentes ou cônjuge, dispor de um bom ambiente de estudo e de verba suficiente para livros e cursos.	Aproveitar ao máximo as oportunidades. Não desperdiçar as vantagens, que podem não ser eternas. Não agir como o coelho, que, por ser mais veloz que a tartaruga, se descuidou.

3
INVENTÁRIO PESSOAL

Inibidores e deflagradores. Há uma série de fatores que inibem o desempenho do estudante e uma série de fatores que deflagram o processo de qualidade no estudo e de ganho real na aprendizagem. São estes os fatores que denomino de inibidores e deflagradores.

Precisamos nos olhar no espelho e, com sinceridade, definir nossas qualidades e defeitos, vistos sob o prisma do objetivo traçado.

Quais são as suas qualidades que facilitam o estudo? Quais são os seus defeitos que mais atrapalham? Liste-os.

Quais os fatores externos positivos? E os negativos? Liste-os.

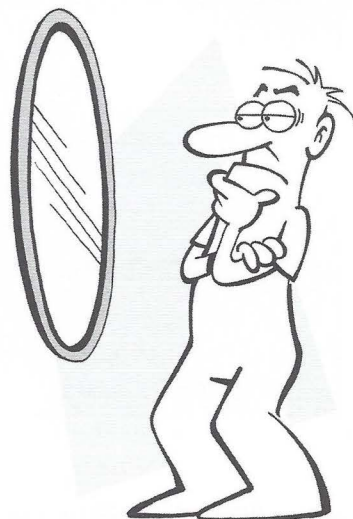
Não ceda à tentação de pular esta parte e não se autoavaliar. Conquanto seja um pouco difícil, é preciso julgar a si mesmo, sob pena de se perder considerável ganho de aprendizagem na administração pessoal. Afinal, "*a vida é um espelho no qual refletimos a nossa imagem*".

Mais do que isso, liste as coisas que mais o atrapalham no estudo. Por enquanto, anote apenas aquelas relacionadas diretamente à sua pessoa (não relacione, por exemplo, o fato de ter que trabalhar para sustentar a família). Por mais que seja difícil aparentemente "perder tempo" com essas avaliações pessoais, se um estudante é capaz de se autoavaliar e identificar suas dificuldades, será extremamente mais fácil superá-las. É por falta dessa prática que a maioria fica "marcando passo".

Enquanto eu ia sendo reprovado em exames e concursos (como já citei na apresentação deste livro), procurava identificar o que tinha atrapalhado meu desempenho. Assim, na próxima vez, estaria mais bem preparado. Sabia que, se me esforçasse o suficiente, mais cedo ou mais tarde os examinadores não conseguiriam reprovar-me: eu estaria suficientemente preparado para eles.

À custa de muito "apanhar", aprendi a prestar mais atenção às questões para responder a elas, e não à minha imaginação. E para não escorregar em "cascas de banana", aprendi a me trajar de modo confortável, a estudar mais a matéria, a estudar com mais qualidade, a memorizar melhor os conhecimentos, a dividir o tempo na prova, a controlar meu medo, ansiedade, indolência, a vencer interesses momentaneamente subalternos, como o descanso ou lazer em excesso etc.

❁ Uma das características do aperfeiçoamento é o acréscimo de novas qualidades e a diminuição da influência de nossos defeitos.

☞ Então, vamos lá.

Como dissemos, uma das melhores formas de aumentar o desempenho é conhecer bem sua situação interna e externa. Ao anotar os pontos positivos e negativos, você estará se municiando para se sair bem. Agora, é hora de parar de apenas ler. Reflita, pense e anote. Relacione quais são as qualidades (ex.: motivação, escolaridade) que o ajudam e quais os defeitos que você precisa superar (ex.: preguiça, falta de disciplina):

QUALIDADES	DEFEITOS

Agora, anote dados externos que o ajudam (ex.: família, tempo, proximidade):

FATORES EXTERNOS POSITIVOS

Quais são as dificuldades externas que o estão atrapalhando? Primeiro anote-as e, depois, pense em estratégias e maneiras de resolver ou pelo menos minorar essas dificuldades.

FATORES EXTERNOS NEGATIVOS

4
INIBIDORES

4.1. Inibidores (vícios[1] e defeitos)

Na prática, ao anotar aquilo que me atrapalhava durante o estudo ou durante as provas, estava trabalhando com os fatores inibidores de desempenho. Considero correto dizer que, se alguém conseguir eliminar seus fatores inibidores pessoais, poderá dobrar ou triplicar seu rendimento no estudo.

A pergunta é: quais são os fatores que inibem seu desempenho?

Anotei algumas respostas muito comuns no meu passado e entre meus alunos, além de algumas sugestões sobre alternativas e soluções que se têm mostrado adequadas.

4.2. As 40 dificuldades mais comuns nos alunos e candidatos

Listo aqui as dificuldades mais comuns. A maior parte delas você consegue resolver com força de vontade. Algumas se resolvem por completo (ex.: telefone); outras se administram (ex.: filhos). O importante é que, resolvendo esses problemas, tudo ficará mais fácil. O que reprova, de fato, são as dificuldades pessoais e circunstanciais. A matéria da prova ou do concurso está nos livros e nas aulas; você só precisa se organizar para aprendê-la e treinar transmiti-la.

Recomendo que você leia todo este item. Algum problema pode não estar incomodando agora, mas poderá vir a afligi-lo no futuro. São problemas comuns, que atingem a maioria dos candidatos. Outros com problemas idênticos conseguiram; você também conseguirá. Se quiser, se pagar o preço.

1. Sono

A solução aqui é dormir o suficiente. Muitas vezes, o excesso de sono é fruto da falta de exercícios físicos e organização do horário. Se você, ao ir dormir, relaxar, desligar a TV e não ficar pensando nos problemas da vida, seu sono vai render mais.[2]

2. Cansaço

Cansaço é diferente de sono. Sono é normal; cansaço é gerado por excesso de tarefas ou má administração do tempo. Procure dormir o suficiente e com qualidade, fazer exercícios físicos regularmente, não se alimentar em excesso; evite quanto possível o excesso de tarefas e tenha momentos de relaxamento. Isso vai diminuir seu cansaço. Mesmo assim, o esforço para concursos gera cansaço. Pelo menos se lembre que algum esforço extra agora vai lhe trazer mais tempo no futuro. Apenas evite pôr pressão demais na máquina para chegar lá, pois isso não é produtivo. O ideal é encontrar equilíbrio.

---

1 Para saber sobre qualidades e vícios para o sucesso profissional, recomendo o meu livro *As 25 leis bíblicas do sucesso*. Especialmente no item sobre erros que prejudicam o sucesso e os 7 pecados capitais contra o sucesso.

2 @ <http:\\veja.abril.com.br\211107\p_098.shtml>.

3. Falta de concentração

Em geral, é fruto da falta de interesse na matéria, no objetivo ou de treino e organização. Ao tratarmos do uso do tempo, falaremos mais sobre esse assunto. C8, p. 181-204.

A boa administração do tempo e o quadro horário podem ajudar muito na concentração. Pessoas muito agitadas podem melhorar a concentração se lerem mais rápido ou se estudarem em movimento (ouvindo algum mp3/cd, repetindo em voz alta etc.). Essa técnica pode ajudar ou não, pois há quem se concentre melhor sentado. Veja onde você se encaixa melhor. Outra forma de utilizar a atividade física é para efeito de memorização. C7, I14.8, p. 177.

Lembre-se de Ulisses. No caminho para Troia, havia uma ilha onde as sereias cantavam e seu canto levava os marinheiros a deixarem os navios se arrebentarem nos arrecifes. Ulisses mandou que seus comandados o amarrassem bem e tapassem seus próprios ouvidos com cera. Com isso, ele ficou imune ao canto das sereias e seu navio passou incólume pela ilha. Na hora do estudo, devemos ser capazes de nos "amarrar" aos nossos objetivos e não nos deixarmos levar por "cantos de sereia".

4. Falta de disciplina

Lamento, mas disciplina é necessário. Escolha se você quer ter disciplina e passar ou continuar como está e não passar. Pode parecer duro, mas é a pura realidade. C2, I3.3, p. 43 e C7, I3 e 4, p. 162 e 163.

5. Falta de método ou de organização

Este era um problema. Você já está se organizando. Coloque em prática as dicas deste livro. Funcionou para mim e está funcionando para muitos, você não vai ser exceção.

6. "Excesso" de organização e procrastinação

Há pessoas que ficam o tempo todo planejando, organizando, marcando datas, definindo eventos, querendo esperar isto ou aquilo, tudo para estar "pronto" para estudar... e nunca começam a fazê-lo de fato.

Outros, na hora de começar, acabam arrumando alguma "coisa" para fugir do estudo: ajudar alguém, arrumar o quarto, fazer uma viagem, acabar de construir a casa, consertar o carro, deixar o filho completar esta ou aquela idade etc. Às vezes, começa-se a estudar e em 20 minutos dá vontade de ir ao banheiro, beber água etc., quando essas coisas devem ser feitas nos intervalos. C12, I13, p. 285.

Outros ainda só querem começar a estudar na hora cheia (10h, 11h). Se faltam 20 minutos para as 10 horas, ele inventa algo ou enrola 20 minutos. Se se atrasou e são 10h10min, ele enrola para começar às 10h30min: o importante é desperdiçar tempo, não? Estudo e dieta que começam na segunda-feira são um problema. Quem quer começar, começa logo, sem ver dia de semana ou se é hora cheia ou quebrada.

Outra forma desse problema ocorre quando a pessoa se preocupa mais com a letra bonita no resumo do que com o próprio resumo, ou seja, cuidar muito da forma e pouco do conteúdo. Devemos evitar isso, pois um "*texto sem contexto é pretexto*" e, além do mais, carece de um objetivo.

Se você ficar esperando uma situação perfeita para começar a estudar, vai acabar não começando. Comece logo a estudar e vá se aperfeiçoando aos poucos e paulatinamente. Por mais difícil que seja, tudo o que você já for estudando até a situação melhorar será útil e, principalmente, você não ficará procrastinando o início do estudo.

7. Falta de tempo

A falta de tempo é resultado, em regra, da falta de compromisso com o objetivo ou da falta de organização e autodisciplina do estudante. Algumas vezes, é fruto de múltiplas responsabilidades (trabalho, filhos etc.). Nos dois primeiros casos, basta se organizar, no terceiro, é preciso adaptação e um pouco de paciência. O mais importante é a vontade de ter tempo para estudar, o que exige algum sacrifício. Ele será temporário, mas é preciso. Uma das coisas que se diz aos atletas olímpicos é "*no pain, no win*" (sem dor, sem vitória), mostrando a necessidade do esforço pessoal.

☞ Estabeleça prioridades e organize-se. ↺ C8, p. 181-204.

8. Preguiça

Harvey Mackay disse algo que se aplica ao assunto: "*Perfure seu poço antes de ficar com sede*".

Com o devido respeito, a solução está em mudar seu comportamento. Leia o que diz Provérbios "*Vai ter com a formiga, ó preguiçoso, considera os teus caminhos, e sê sábio; a qual, não tendo chefe, nem superintendente, nem governador, no verão faz a provisão do teu mantimento, e ajunta o teu alimento no tempo da ceifa. Ó preguiçoso, até quando ficarás deitado? Quando te levantarás do teu sono? Um pouco para dormir, um pouco para tosquenejar, um pouco para cruzar as mãos em repouso; assim te sobrevirá a pobreza como um ladrão, e a tua necessidade como um homem armado*" (Prov. 6.6-11). Ver também Prov. 21.25.

Veja também o comentário na dificuldade nº 30, a seguir, em especial ao seu final, quando tratamos de portas largas e estreitas. A preguiça, o descanso em excesso, a indisposição para o trabalho e para o estudo, a indolência são portas muito largas...

9. Falta de autoestima

O primeiro passo para melhorar de vida é parar de reclamar da atual e, a partir dela, construir uma outra, mais próxima do que se deseja. Aceite-se como é e faça sua parte para mudar o que deseja. Goste de você; afinal, você é seu principal aliado (↺ C5, I2, p. 105) e sua mente e seu corpo, a casa onde vai morar por toda a sua vida. Cuide bem de você. Se não gosta do seu eu hoje, construa um outro para amanhã.

10. Falta de dinheiro

A falta de dinheiro é um bom motivo para você estudar. Toda pessoa esforçada consegue uma porta, seja uma bolsa, sejam bibliotecas públicas, livros emprestados, páginas gratuitas na internet, alguém para dar uma força. Não desanime; em breve, você terá mais dinheiro. Quando isso acontecer, ajude alguém de onde você veio. Por falar em dinheiro, lembre-se: "Você é seu maior investimento" (Louise Hay).

Quando passar, leia sobre sucesso financeiro, riqueza e prosperidade. ↺ C25, I4, p. 549.

11. Falta de motivação

Este é um fator importante; não o despreze. ↺ C2, item 3.1, p. 40.

12. Falta de memória e/ou de inteligência

↻ C. 6 e 7, respectivamente.

13. Não gostar da matéria

Passe a gostar da matéria. Sobre como fazer isso, veremos mais adiante. ↻ C10, p. 231 (Técnicas de Estudo).

14. "A matéria é chata"

Um dos melhores conceitos para definir o que é uma pessoa chata é o seguinte: "*Chata é a pessoa que tem mais interesse em você do que você nela*". Quem criou o conceito foi perfeito: não há pessoas ou matérias chatas, o problema é a falta de interesse.

15. Gostar de ver novelas

Estudar para uma prova ou concurso é sacrificar TV, **jogos etc.**, coisas menos importantes em prol de coisas mais importantes. Além disso, após o sucesso na prova ou concurso, haverá melhores condições de fazermos aquilo que gostamos. Assim como é possível passar a gostar de alguma coisa, também se pode parar de gostar, por exemplo, de novelas.

16. Falar muito ao telefone

A melhor solução aqui é comprar uma ampulheta ou um cronômetro. Após tantos minutos no telefone, desligue. É uma mera questão de autodisciplina e de opção sobre o que é mais importante: o telefone ou o objetivo. Outra sugestão: peça a alguém para atender os telefonemas. Se for para você, peça para anotar o recado e retorne depois, no horário de lazer ou descanso.

Um número considerável de vezes desperdiçamos tempo onde poderíamos dizer: "*Quem é você que me rouba o prazer da solidão sem ao menos me fazer companhia?*"

17. Medo ou receio de não passar

Responda a uma pergunta: o medo de não ter sucesso ajuda ou atrapalha? Todos sabemos que só atrapalha. Por isso, temos que o eliminar. Renato Russo já cantou que muitas vezes lidamos com "monstros de nossa própria criação", e que podemos passar noites inteiras "acordados apenas por causa do medo da escuridão". Não se deixe levar por tais fantasmas. Seja senhor de suas próprias emoções.

Há várias formas de se lidar com o medo. Não se preocupe com ele, desfoque a preocupação, "contra-ataque" com imagens e mensagens positivas. O cérebro é capaz de controlar sua atenção sobre um ou outro ponto, como quando em uma festa atendemos um celular ou conversamos com uma pessoa em especial. Utilize essa capacidade do cérebro para não prestar atenção no medo. Elimine-o por conta de sua inutilidade. Pense no seguinte: *"Se um problema tem solução, não se preocupe; se não tem solução, pra que se preocupar?"*

Cada pessoa deve achar o melhor meio de lidar com o medo, a ansiedade, a tensão etc. No meu caso, sempre coloquei minhas preocupações nos ombros de Deus (ver, p. ex., Filipenses 4.6 e 7).

Não se preocupe se você passou muito tempo parado. É só começar a estudar de novo que, aos poucos, a máquina vai voltar a ficar azeitada.

Sobre se concursos valem a pena, acredite em mim: valem. Nem que seja para passar, tomar posse e depois pedir exoneração. Estude e treine, até passar. Depois, você pensa no resto, inclusive já tendo em seu patrimônio pessoal essa experiência.

18. Ansiedade

A ansiedade é uma variação do medo ou uma consequência da pressa em ter sucesso. Se é fruto do medo, veja o item anterior. Se é fruto da pressa, saiba que ela só vai prejudicar seu desempenho. Não adianta apressar as coisas, tudo tem o seu tempo. (Nesse sentido, ver Eclesiastes 3.1 a 22.) Outra causa de ansiedade é a comparação com terceiros, que veremos abaixo. A ansiedade pode virar depressão. Nesse caso, ↻ item 37, p. 76.

19. Nervosismo

Esse inimigo, constantemente citado, é membro da mesma quadrilha em que atua o medo, a ansiedade e o desespero. Assim como os anteriores, deve ser ignorado ou sublimado, pois para nada presta senão para prejudicar. O nervosismo e o desespero acontecem quando a pessoa equivocadamente se impõe o dever de passar em uma prova ou concurso determinado: muitas vezes, a gente é aprovado na 3ª, 4ª ou até 100ª tentativa. O importante é conseguir, mesmo que demore um pouco. ↻ C4, p. 89.

"*É preferível ter dez por cento de alguma coisa do que cem por cento de coisa nenhuma.*" Trabalhe com calma para ir tendo uma parcela do resultado pretendido. Em pouco tempo, você alcançará resultados melhores, aqueles que são difíceis de ser obtidos com nervosismo, pressa e impaciência.

20. Preocupação com o nível de dificuldade da prova ou número de candidatos

Dificuldade da prova.

É comum os candidatos se estressarem se perguntando (e perguntando a todo mundo) qual será o nível de dificuldade da prova, das questões, do examinador etc. Isso não adianta nada. O nível de dificuldade varia muito e, além do mais, o que define se a prova é difícil ou fácil é o que você estudou e sabe. Não pense nesse assunto. Estude sempre para fazer uma prova com alto grau de dificuldade: se vier assim, você estará preparado; se vier fácil, para você será mais fácil ainda.

Número de candidatos.

Não adianta pensar nisso. Estude, treine e faça as provas. A tendência é que você comece não sendo aprovado; depois, que passe muito lá atrás (30.000 ou coisa parecida); em seguida, vá melhorando, melhorando, até que comece a ficar perto de ser chamado, ou que seja chamado em um ou dois anos, ou chamado logo. É assim que funciona para quem persiste no estudo e aperfeiçoamento. Não estranhe se um ou outro dia você piorar; faz parte. E lembre-se que você tem que competir com você mesmo, não com os outros.

Ainda sobre a quantidade de candidatos, muitos, superbem preparados, ↻ Cap. 4, item 3.2, que fala sobre "a fila", p. 96.

✻ Preocupe-se com as coisas sobre as quais você tem controle. Faça sua parte e deixe o resto nas mãos de Deus.

21. Comparações com terceiros

Esta é uma das atitudes mais tolas que alguém pode ter. Essa atitude causa ansiedade, orgulho, arrogância, inveja, rancor, complexos etc., ou seja, uma gama enorme de fatores extremamente negativos. Não há pessoas ou situações iguais. Por isso, é tolice nos compararmos com outra pessoa, cuja vida, alimentação, oportunidades, inteligência, traumas, alegrias, experiências etc. são distintos dos nossos. Quem faz isso pode ter duas sensações: a) sentir-se inferior, esquecendo-se que o esforço próprio pode compensar qualquer desvantagem, ou b) sentir-se superior, esquecendo-se que em uma prova iremos encontrar um monte de pessoas que nunca vimos antes e também que qualquer vantagem pode ir para o ralo se houver falta de dedicação. A única comparação que faz sentido e é indicada para um estudante é aquela feita com seu próprio desempenho. Vença a si mesmo. Este é o desafio.

Se quiser ter uma crise e desistir, tenha a crise, chore, esperneie, vá dormir e, no dia seguinte, recomece o estudo. Se quiser desistir mesmo, recomendo que passe em um concurso antes. Assim, você vai para outra fase de sua vida sem uma frustração. Lembre-se: as lições se repetem até que as aprendamos.

22. Falta de perdão ou de convivência pacífica no lar ou no local de estudo ou trabalho

Quem não é capaz de manter uma vida pacífica com seus semelhantes, além de não ter paz de espírito, terá queda de produtividade. Comprove o que estou dizendo: o que mais atrapalha em uma prova é, por exemplo, não ter estudado o suficiente ou ter brigado com alguém na véspera?

Para ser mais feliz e render mais nos estudos, aprenda a viver em paz com seu próximo, o que é possível através da iniciativa, do perdão e da tolerância, além de uma boa dose de diálogo e paciência.

"*Uma vida só é vida quando esta vida está envolvida na vida de outra vida.*" Logo, é preciso acostumar-se com as naturais dificuldades da convivência, cujos benefícios compensam em muito as mazelas.

"o sentimento sadio é vida para o corpo, mas a inveja é podridão para os ossos."

Provérbios 14:30

---

23. Problemas graves pessoais ou na família, saúde etc.

Todos temos problemas, uns mais graves, outros não. A primeira providência é definir se a gravidade é suficiente para recomendar a suspensão do projeto de estudo/concurso por algum tempo. Às vezes, a tempestade é tão forte, que se recomenda arriar as velas e esperar. Se for o caso, faça isso. Por outro lado, descubra se é possível administrar, conciliar o estudo e os problemas pessoais. Na maior parte das vezes, os problemas vão diminuir sua capacidade de esforço, mas sua força de vontade impedirá uma parada completa. Mesmo que com menos tempo, a manutenção de um programa de estudo vai ajudar a manter tudo na memória, agregar conhecimento e chegar onde se quer. Existem muitos problemas de saúde cuja solução ou minoramento vai ajudá-lo no estudo (visão, audição, cefaleia/dor de cabeça, TPM etc. Sobre cefaleia, @ www.dordecabeca.com.br).

Sobre apoio familiar, ↻ C5, I4, p. 107 e C12, I17, p. 289.

Sobre depressão, ↻ I37, p. 76.

24. Apoio

É muito difícil alguém sem apoio... Você tem certeza de que não o tem? Bem, vamos partir da pior hipótese, isto é, de que não tenha apoio mesmo. Seria ótimo se você o tivesse, mas já que não o tem, aprenda a se virar sozinho.

25. Insegurança

A solução aqui é a seguinte: afaste o medo. A insegurança é fruto do medo, problema já mencionado acima.

Vale a pena mencionar William Deming, que desenvolveu um *Método de Qualidade* com 14 pontos, um dos quais é exatamente "*Afastar o medo*". Veja o que ele fala em sua obra (ob.cit., p. 44-45): "*Afaste o medo. Ninguém pode dar o melhor de si a menos que se sinta seguro. SE provém do latim e significa 'sem'; GURO vem do latim* cura, *e significa 'zelo', 'cuidado'. SEGURO significa, portanto, sem preocupação, sem cuidado ao exprimir ideias, sem temor de fazer perguntas. O medo assume muitas facetas. Um denominador comum do medo, sob qualquer forma e em qualquer lugar, é a perda resultante de desempenho reprimido e cifras 'arranjadas'.*"

Assim, desligue o botão do medo e da preocupação: faça o seu melhor e seja persistente. Essa fórmula é infalível.

26. Dúvidas sobre a vida, o objetivo, o próprio sucesso ou sua capacidade para obtê-lo

Como dizia William Shakespeare, "*Nossas dúvidas são traidoras. E nos fazem perder o bem que sempre poderíamos ganhar, por medo de tentar*".

A dúvida ou as dúvidas são fruto do sentimento de inferioridade, dos comentários ou cobranças de parentes ou amigos e dos próprios temores, que de vez em quando surgem em nossa mente. É exatamente o oposto da crença em que se pode conseguir o que se quer. O melhor antídoto é, a cada vez que isso acontecer, reafirmar o objetivo, seu motivo, a fé de que pode ser alcançado e a disposição de agir e persistir até consegui-lo.

27. "Consigo estudar bastante durante algum tempo (algumas semanas ou meses), mas depois não aguento, fico estressado e passo um longo período sem estudar":

Isso é muito comum. A pessoa para toda sua vida e não faz nada senão estudar. É como se alguém engolisse um pouco de ar e procurasse ficar tanto tempo embaixo d'água: chega uma hora em que não dá mais. Um projeto de estudo deve ser equilibrado, dosando-se descanso, lazer, estudo, atenção à família, trabalho etc. Só assim é possível estudar durante longos períodos. O ideal é começar a se preparar para o vestibular no 1º ano do ensino médio e para o Ministério Público ou Magistratura no 1º ano da faculdade de Direito. Se isso acontecer, haverá tempo suficiente para tudo.

Equilíbrio. Como disse Deming (1990, p. 17), "*Chicoteie o cavalo, e ele correrá mais depressa – por algum tempo*". Não adianta fazer isso consigo. Organize-se de modo que o estudo seja uma atividade prazerosa e equilibrada. Esforço e dedicação sim, exagero e estafa não.

28. Apatia

A apatia é uma das formas de resposta humana diante de um grande desafio. Só que é a resposta errada. "A maior das caminhadas é feita passo a passo." É assim que deve ser, um passo de cada vez, mas sem parar. A inércia não produz bons resultados. ↺ C6, I14, p. 149. Outro caso semelhante é

a Síndrome de *Burnout*, que vem se tornando um problema comum. A pessoa "apaga" como uma fogueira cuja lenha já se queimou, por não saber dosar seu trabalho, estresse etc. Para enfrentar a apatia, trabalhe. Para evitar a Síndrome e o fastio, organize seu tempo. ↻ C8 e C9, p. 181-230.

29. Fastio

Depois que a pessoa começa, ou seja, vence a apatia, é muito comum que a cada dia ou de vez em quando sinta um pouco de fastio. Antes de começar alguma tarefa ou dia de estudo ou trabalho a pessoa sente um certo enfastiamento, um desânimo. É uma espécie de "falta de apetite", de aversão ou aborrecimento momentâneo em face da tarefa. Pode ser uma das formas de a preguiça se manifestar. Isso acontecia muito comigo no estudo e hoje ainda acontece quando acordo cedo para ir correr.

O comum é que nessas horas a pessoa fique enrolando, arrume coisas para fazer, crie uma situação etc. A atitude correta é se conscientizar da importância do que tem que fazer (estudar para passar, correr para ter mais saúde, trabalhar para progredir etc.). Em seguida, é só começar a fazer o que tem que fazer que o fastio passa.

30. Vontade de desistir

Desistir é, num primeiro momento, mais fácil do que persistir. Isso acontece porque para se desistir basta um instante, uma única manifestação de vontade. Não desistir é aparentemente mais difícil, pois depende de constância de propósito, de uma constante renovação de votos, ideais, vontade etc. Contudo, a longo prazo, desistir é muito mais difícil porque apenas quem desiste não chega. Os que não desistem chegam no destino mais cedo ou mais tarde. Quem desiste, passa a vida com a dúvida e/ou com a frustração de não ter continuado. Imputa-se a William Wallace, o herói da Independência da Escócia, um discurso em que convenceu camponeses a enfrentar o poderoso exército inglês. Ele disse que os camponeses poderiam voltar para suas casas e viver tranquilamente anos e anos, como servos, mas vivos. Mas disse que depois de 10, 20 ou 30 anos, no momento da morte, cada um deles daria todo o resto de suas vidas para poderem voltar no tempo e ter de novo a oportunidade de lutar pela própria liberdade.

Sobre por que não devemos desistir, ainda vale citar um ensino de Jesus, em Mateus 7.13,14: "*Entrai pela porta estreita; porque larga é a porta, e espaçoso o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que entram por ela; e porque estreita é a porta, e apertado o caminho que conduz à vida, e poucos são os que a encontram.*"

Embora estivesse falando sobre a opção de seguir a Cristo, o texto menciona uma lei espiritual preciosa, a de que caminhos muito fáceis (como desistir, por exemplo) normalmente levam à perdição e ao fracasso. Em tudo é melhor seguir o caminho estreito. O esforço, o trabalho, o estudo, a dedicação e a persistência podem ser portas estreitas, mas conduzem a pessoa a um bom destino.

31. Estar no meio do caminho I (começar a se esforçar menos só porque já fez parte da tarefa)

Há pessoas que iniciam alguma coisa (estudo, regime, tarefa, trabalho) e quando começam a ir bem, a ter os primeiros resultados, relaxam e deixam de continuar se esforçando.

Evite parar ou perder a continuidade quando estiver no meio de uma tarefa ou de um projeto. Termine o que começou, leve seus objetivos até o final.

32. Estar no meio do caminho II (tensão do candidato que já passou pelas primeiras fases)

A pessoa passa em um provão, ou nas específicas, e começa a se estressar, enganar e desesperar com a ideia de que "*já não pode mais perder*", que "*só falta um pouquinho*", que "*seria uma vergonha não passar agora*" etc. Entenda que temos o direito de não passar em um ou outro concurso e em qualquer de suas fases, mesmo que seja a última.

A tendência é que até que a pessoa tenha um certo nível, ela não passe em nenhum concurso (fase 1). Depois que atingir um patamar de conhecimentos, a tendência será passar em todos (fase 2). Quando se está passando da fase 1 para a fase 2, a tendência é que passe em uma e não em outra ou que se passe nas primeiras provas e eventualmente não se passe nas últimas. Por causa disso, não adianta tensão, nem impaciência. A única solução é continuar sempre, até passar por todas as provas.

✻ Quando estiver passando, não se "obrigue" a passar na prova seguinte. Apenas vá lá e faça o seu melhor.

33. Desculpas e culpados

Uma das coisas mais preciosas que aprendi até hoje é que todos que erram ou deixam de fazer algo que deveriam sempre têm um culpado e uma desculpa. Uma aluna a quem eu havia reprovado na faculdade, em Niterói, me disse que morava longe e trabalhava em São Cristóvão para sustentar a casa, como que querendo justificar-se pela falta de conhecimento. Perguntei se ela daria essa resposta diante de um cliente preso e carente de defesa, ou para uma banca examinadora de concurso público. Disse-lhe que ela – como todos – tinha uma desculpa (morar longe, trabalhar longe, ter que sustentar a casa) e um culpado (a vida, o destino, as carências familiares). A verdade é que quem tem maiores dificuldades tem que se desdobrar para superá-las. O mundo às vezes é injusto, mas isso não serve para responder questões em uma prova, nem tampouco resolver os problemas da vida.

Pare de apontar o dedo para os outros e ficar dizendo o que faltou, o que não foi feito, o que lhe prejudicou etc. Procure ver primeiro suas próprias falhas e deficiências e corrigi-las. Além disso, se falhas acontecerem, aprenda com elas (↻ C23, 521) e saiba perdoar a si e aos outros.

Evite ficar procurando desculpas e culpados: esforce-se para superar as dificuldades. Como diz uma propaganda da Reebok: "*Sem desculpas, sem limites*".

34. Não ser o que se é

Uma das tentações do candidato é deixar de ser quem é, para chegar onde deseja. Se você tem condições de estudar, não se envergonhe: alguém está pagando por isso, alguém está acreditando e investindo em você. Agradeça, aproveite as portas abertas e não desperdice o que o ajuda. Se você é pobre, não tenha vergonha de suas roupas, dificuldades, limitações. Seja você mesmo e trabalhe com isso. Procure as chances, peça bolsa, aceite a boa vontade de alguém e a ajuda que sempre chega para quem se esforça.

Se você tem dificuldades em uma ou outra matéria, não tenha medo de confessá-las. Tenha medo de não superar, pelo esforço, as dificuldades que tem. Se tem dificuldades em todas as matérias, vá lá, você não é o primeiro a tê-las nem será o primeiro a conseguir apesar delas. Se você aprende

bem, não seja orgulhoso e arrogante, mas também não se melindre ou diminua. Modéstia não significa negar os fatos, mas sim não se iludir, achando que os fatos o tornam menos humano.

Trabalhe com aquilo que você é e faça isso ser algo melhor no futuro. Paulo Leminski assevera que "isto de querer ser exatamente o que é ainda vai nos levar além". Não tenha medo de ser o que é, nem de querer levar o que é adiante. Aceite-se e você terá mais chances de ir além. Do seu jeito, no seu tempo.

Uma história sobre a arrogância e a falta de humildade.

A **arrogância e a falta de humildade** são problemas sérios, que afetam muitas pessoas que poderiam ir muito mais longe se agissem de forma diferente. Vou citar aqui uma história contada por Francisco Dirceu Barros, atualmente Promotor de Justiça, Professor e Escritor.

Francisco Dirceu ainda era estudante de Direito quanto tomou conhecimento de uma estudante muito brilhante. Segundo os professores, era a melhor aluna que já passou pela faculdade. Ela estava terminando o curso de direito e o estudante Francisco apenas iniciando. Como ele era (e ainda é) aficionado por aprender Direito, nos intervalos das aulas encontrava uma forma de ficar próximo da turma "dela" para aprender mais um pouco. Ela tinha respostas para todas as indagações formuladas por seus colegas. Certa vez, houve o diálogo abaixo descrito.

Um aluno, que chamaremos de "x", perguntou à aluna brilhante que fazia o 10º semestre:

"x" – "No próximo semestre haverá concurso para Juiz, você vai fazer?"

Aluna brilhante: "Vou fazer e tirar o primeiro lugar."

"x" – "É bom você começar a se preparar, pois eu tenho um amigo muito inteligente e estudioso que há três anos fez esse concurso e não passou."

Aluna brilhante: Deu uma bela gargalhada (*um misto de cinismo com prepotência*), e respondeu: "Inteligente e estudioso? E como foi que ele não conseguiu passar em um concursinho de Juiz? Pois eu vou passar e se não tirar o primeiro lugar, eu não assumo."

O então estudante Francisco não acreditava no que estava ouvindo, e indagou para um amigo: "*Ela está brincando, não é*?"

Ele respondeu: "*Brincando? Meu amigo, eu nunca vi alguém tão arrogante.*"

A partir desse momento, a aluna brilhante perdeu seu brilho, pois se percebeu que ela era alguém que caso se tornasse autoridade iria querer se equiparar a Deus também, aliás, não é um fenômeno muito difícil nessa profissão de Promotor e Juiz. (...)

Voltemos, então, à aluna brilhante que perdeu o brilho. Ela fez o concurso da Magistratura e saiu reprovada da segunda fase. Depois fez um concurso para defensor público e não passou nem no provão. Não aceitou o que ela chama de "derrota", entrou em depressão e nunca mais fez concursos."

Santo Agostinho dizia que "o orgulho não é beleza, mas inchaço. E o que está inchado parece grande, mas não é sadio". (*Bispo de Hipona, norte da África, 354-430*)

Extraído do livro *Carta aos concursandos*, de Francisco Dirceu Barros e William Douglas, Ed. Campus/Elsevier.

35. Achar que as coisas estão indo bem demais

Por incrível que pareça, quando estamos conseguindo aprender melhor, quando temos algum sucesso parcial etc., surge um novo problema: lá no fundo começamos a achar que tudo está indo bem demais. Você certamente já passou por isso: tudo está indo às mil maravilhas e você começa a pensar:

– *Tudo está muito certo, algo tem que dar errado...*

– *Tudo está indo tão bem, tem que ocorrer algum problema...*

– *Isso não vai durar para sempre!*

Parece que somos educados para achar que as coisas não podem ir sempre bem, darem certo e assim por diante. Parece uma síndrome de novela ou de filme.

Ora, todos sabemos que a vida tem tristezas e alegrias, que as coisas boas e más, as vitórias e os reveses se misturam nessa vida. Porém, outra coisa é não aceitar que tudo esteja indo bem.

O fato é que, quando a pessoa que está com tudo bem começa a mandar essa mensagem para o cérebro, parece que nosso inconsciente trabalha para obedecer à programação negativa que nós mesmos fazemos. E aí... algo começa a dar errado.

Programe-se positivamente: quando as coisas começarem a ir cada vez melhor (e esse é o objetivo de nosso trabalho, nossos esforços etc.), não se programe para achar que isso não pode ser assim ou vai acabar logo. Faça o seguinte:

1. Alegre-se por estar colhendo o que vem plantando.
2. Mantenha uma programação positiva, otimista. Aceite que as coisas deem certo. Afinal, as coisas podem dar certo!
3. Aproveite o bom momento para identificar falhas que ainda possam estar ocorrendo, procurando aperfeiçoar sua vida e sistema de estudo para evitar problemas futuros. Ou seja, após agir e ter algum bom resultado, reavalie, analise e realize eventuais ações corretivas, se elas forem necessárias.
4. Sempre é possível melhorar. Combine a satisfação, alegria e contentamento já alcançados com uma busca otimista por novos aperfeiçoamentos e melhoras.
5. Aproveite o dia (*carpe diem*).

36. Obtenção de tempo e dinheiro para estudar

Menciono aqui uma pergunta que tenho ouvido muito em palestras ou recebido por e-mail. Tem sido tão comum que preferi registrá-la aqui.

UMA DÚVIDA CORRENTE

LARGAR OU NÃO O EMPREGO PARA PODER ESTUDAR MAIS?

Outra questão que tem sido comum nas indagações é a respeito da opção de largar o emprego, a fim de ter mais tempo para estudar. A resposta rápida é a seguinte: se você tem condições de se dedicar integralmente ao estudo, dedique-se. E não desperdice tempo e oportunidades. Mas nem sempre a coisa é tão simples. Conheço casos de quem parou de trabalhar e se estressou demais, e casos de quem parou e deu certo. Não existe uma regra única.

Minha preocupação, nesses casos, é a pessoa fixar um prazo para passar, por exemplo, por causa da grana que tem disponível (indenização, poupança etc.), e terminar se estressando. Outra fonte de estresse ocorrerá nos casos em que alguém estiver bancando as despesas e começar a ficar impaciente. Ou seja, se parar de trabalhar vai trazer mais tempo, mas também mais estresse, acho que não vale a pena.

Por outro lado, se a pessoa tem condições de parar de trabalhar e ficar estudando com responsabilidade e flexibilidade, pelo tempo que for necessário (concurso não é para passar, mas até passar), a ideia pode ser boa.

Tentando aprofundar, eu ainda diria que, se o emprego que se tem é fácil conseguir de novo se a grana acabar, a opção fica mais fácil. Se o emprego é difícil de se conseguir de novo ou se você consegue se organizar para trabalhar e estudar, vale a pena um esforço para tentar conciliar os dois e um pouco mais de paciência até a aprovação. Outro caso em que parar de trabalhar é mais fácil ocorre quando os pais ou o cônjuge seguram a barra. Nesse caso, quem está pagando as contas deve ser paciente também, e evitar achar que, por estar pagando as contas, virou dono ou chefe do concursando. Por fim, o concursando que tem a oportunidade de só estudar deve procurar não desperdiçar o tempo a mais que tem. Há ainda os casos de pessoas que conseguem trabalho em meio expediente e aquelas que deixam férias e licenças-prêmio para a hora em que a prova estiver chegando.

O que mais lhe atrapalha? Como vencer essa dificuldade? Encontrar essas respostas faz parte do planejamento de um sistema de estudo.

37. Depressão

Considerada o "mal do século", a depressão pode atingir qualquer um. É um problema de saúde como outro qualquer, mas que pode trazer problemas sérios se não for adequadamente enfrentada. Assim como as emboscadas, a melhor solução é não entrar nela. Mas se entrar há formas de sair. Para

não entrar, procure colocar sua vida e suas emoções em ordem. Não ter projeto nenhum, ou projetos demais, é ruim para a alma. Eventualmente, você pode precisar de ajuda profissional para lidar com a depressão. Não tenha medo de procurar socorro. É um direito do ser humano. Sugiro que você faça exercícios regularmente, pois o mesmo libera endorfina no seu organismo, que é um antidepressivo natural. Nesse passo, ↺ C 12, e experimente no meu site o WDPTS.

@ Para ler mais, ver no meu site os artigos "Ela, a depressão" e "O mágico de Oz para concursandos".

38. Distúrbios de saúde que podem atrapalhar os estudos

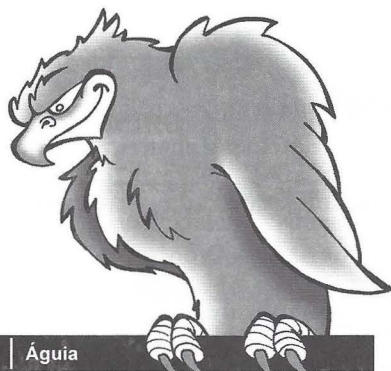
Algumas pessoas possuem um distúrbio no aprendizado chamado **dislexia**, que tem várias formas diferentes de manifestação. A regra geral é que essas dificuldades podem ser superadas com ajuda profissional. Há cura. Se você ou algum filho tem dificuldades, consulte <www.dislexia.com.br>. Vale citar algumas pessoas que tinham dislexia: Albert Einstein, Winston Churchill, Thomas Edison, Henry Ford, Walt Disney, William Hewlett, Graham Bell, Richard Branson e Ted Turner.

Existem ainda outros distúrbios que afetam o desempenho do concurseiro. O mais conhecido hoje é o TDAH (Distúrbio de Déficit de Atenção e Hiperatividade) caracterizado pela desconcentração extrema, inquietude e impulsividade. Quem possui esse transtorno, geralmente sente uma dificuldade muito grande não apenas em estudar, como em guardar o que foi estudado e transmitir o conteúdo para a prova. Existe tratamento para esse transtorno, que é indicado para pessoas que são diagnosticadas e acompanhadas por psiquiatras. É importante dizer isso porque muitas pessoas estão procurando o tratamento para essa condição sem tê-la, apenas por acreditarem que terão mais concentração ou melhor desempenho. Qualquer tipo de tratamento médico sem o acompanhamento de um profissional competente é extremamente arriscado para a saúde.

Há pouco tempo chegou ao meu conhecimento uma outra condição bastante frequente, apesar de pouco conhecida, que está relacionada à desorganização das informações recebidas pelo sistema visual. A chamada síndrome de Irlen é causada pela sensibilidade a certas ondas de luz, o que provoca, por exemplo, distorções no material de leitura e escrita, resultando em menor qualidade no rendimento. Como o TDAH, possui tratamento e pode ser contornada para que não atrapalhe a preparação para concursos.

Em relação a deficiências físicas, não se pode deixar que nos impeçam de conquistar o que quer que seja, afinal, em sua maioria, podem ser superadas. Os atletas paraolímpicos estão aí para provar isso. No caso dos concursos, eventualmente podem dar direito a vagas especiais. Se você possuir alguma deficiência, consulte um advogado especializado em concursos/Direito Administrativo para avaliar seu caso.

39. Seu "tipo". Que tipo de concurseiro é você.

Você pode estar agindo como águia ou como galinha. Veja as principais diferenças entre elas:

Galinha	Águia
É caça. É a "refeição".	É caçadora. Ela busca refeição para si.
Tem olhos laterais. Não é capaz de focar algo.	Seus olhos são frontais. Tem foco.
É frágil. Ao meu ver, ficou frágil por ser medrosa por muito tempo.	É vigorosa.
É medrosa.	É destemida, corajosa.
Quando adoece, a galinha fica de asas caídas, "jururu", dependente de socorro.	Ninguém jamais viu uma águia doente. Quando debilitada, reúne todas as forças que tem para refugiar-se no alto. Não fica por aí à espera de piedade. Autocomiseração não combina com a águia.
Alimenta-se de milho e restos. Come lixo.	Seleciona sua comida. Não come lixo nem coisa podre.
Seu ninho é feito de penas e capim.	O ninho também tem penas e capim. Mas sob o capim e as penas, retiradas do próprio peito, a águia coloca uma camada de espinhos para não se acomodar.
Aceita ficar presa.	Não aceita ficar presa.
Faz seu ninho ao nível do chão, sem pensar alto. Fica mais ao alcance dos predadores.	Voa, pensa e aninha-se no alto, que é onde organiza sua vida. Por isso é predadora.
Existem várias espécies	São espécies raras.

Agir de um modo ou outro é uma escolha. Se você já age como águia, ótimo. Se age como galinha, precisa mudar se quiser passar no concurso. Fazer isso leva tempo, pois não é fácil alterar rotinas. Mas é mais fácil do que ficar sem passar. Aristóteles disse: "somos o que repetidamente fazemos". Aja como águia e será uma.

@ Veja a analogia entre águia, galinha e concurseiros lendo o artigo completo sobre o tema no meu site.

40. Falta de Dedicação

Quando falo em dedicação, me refiro a fazer as coisas certas pelo tempo certo. Ou seja, persistir se esforçando e aperfeiçoando o sistema de estudos e o conhecimento até a aprovação. Sem dedicação, nada é possível. O próprio Rui Barbosa imputava à dedicação e ao estudo de madrugada o seu sucesso.

@ No meu *site*, ver "Rui Barbosa e a dedicação".

Observação: Se você tem alguma dificuldade não descrita aqui, por favor mande-me um e-mail contando-a: <www.williamdouglas.com.br>.

4.3. Ainda sobre o medo, a ansiedade e o nervosismo

"O medo faz o lobo maior do que ele realmente é."

Provérbio alemão

Permita-me falar um pouco mais sobre os três problemas mais comuns e, paralelamente, mais perniciosos.

O medo é em geral, uma construção mental (uma fantasia) sobre um trecho da realidade. Por exemplo, a realidade indica que é possível não passar em um determinado concurso, a partir daí, a pessoa constrói uma série de imagens, sensações e conclusões pessimistas e derrotistas que irão prejudicar seu desempenho. A pessoa chega a ponto de autoprogramar sua derrota e o cérebro, como qualquer bom equipamento, trabalhará para cumprir a programação feita. Devemos, portanto, distinguir o real do imaginário, evitando a criação de monstros e fantasmas desnecessários. Evitemos, portanto, o medo de não aprender. O medo do desemprego, o medo de tudo.

A ansiedade tem como um de seus principais fatores a cobrança do meio (amigos, família etc.) e do próprio candidato quanto ao resultado dos concursos (nota, aprovação, passar logo nos primeiros concursos, passar bem colocado etc.). A cobrança, a sensação de "desemprego", a perspectiva de não vencer, as comparações com outras pessoas etc. criam uma terrível pressão sobre o candidato. É inegável que algumas pessoas possuem maior quociente de inteligência, aprendendo mais rápido do que outras. Passar ou não passar em um ou outro concurso também carrega dentro de si um pouco de sorte: cair na prova o que se sabe melhor, o estado emocional no dia da prova, o maior ou menor rigor da banca naquele concurso (p. ex., quando o número de vagas é maior, a tendência é um certo afrouxamento no rigor dos examinadores). Por causa de um tão grande número de variáveis, é um absurdo se querer determinar um momento específico para que a pessoa passe em um concurso ou exame.

"A maior prova de coragem é suportar a derrota sem ter medo de continuar lutando." Se tivermos essa coragem, podemos deixar de lado o medo e a ansiedade. Além disso, o erro e a derrota podem ser degraus de aprendizado, C23, p. 521.

Se você tem problemas como este, tome algumas precauções:

a) **Não se compare com terceiros.** O fato de eventualmente outros passarem mais rápido não significa que você não possa fazê-lo, no **seu** tempo. Quem é suficientemente esforçado também tem sucesso. Persistência é mais importante do que inteligência. Há quem diga que "o sucesso se constitui de 1% de inspiração e 99% de transpiração". Não aceite comparações com amigos, primos, irmãos etc. Cada pessoa tem sua individualidade. A única comparação admissível é consigo próprio.

b) **Aceite-se.** Sem embargo de um esforço contínuo de aperfeiçoamento, aceite-se como você é. Aceite serenamente suas características. Como já foi dito em uma propaganda de TV, "*Aquilo que nós somos é um presente da vida para nós; aquilo em que nos tornamos é o nosso presente para a vida*". Além do mais, nada melhor do que nos aceitarmos e, a partir daí, prosseguirmos.

c) **Não adianta ter pressa.** É preciso que o candidato chegue a um consenso com sua família e consigo mesmo de que tal espécie de cobrança e pressão (externa ou interna) não contribui em nada e, pior, prejudica. Se o candidato está estudando com afinco, deve esperar com calma, pois o sucesso virá. Uma das melhores formas de se perder o medo ou receio de não passar é exatamente se convencer que se pode não passar nesta ou naquela prova agora, mas que com persistência se passará mais cedo ou mais tarde.

d) **Não dependa da sorte.** Quanto mais você estuda e se prepara psicologicamente, menor será a influência da sorte. Chega um momento em que os fatores aleatórios, o rigor da banca, o que cair na prova etc. já não farão diferença para você. Nessa hora, você vai ser aprovado... e achará que, no final da história, foi até fácil.

e) **Combata o estresse.** Dependendo da hipótese, um psicólogo ou médico poderá ajudar, assim como também ajuda a prática de atividades físicas. Evite o máximo possível "muletas", como, por exemplo, remédios e apatia.

O **nervosismo** é outro fator a ser controlado. Nos dias próximos do exame e no dia dele, é muito comum que o candidato se estresse, fique nervoso, uma "pilha de nervos", não é? Pois bem, esse estado emocional prejudica o desempenho, dificultando o contato entre os arquivos cerebrais e os aparelhos de transmissão de informações (recuperador de memória, fala, escrita, raciocínio etc.). Assim, procure relaxar, motivar-se positivamente e deixar as coisas acontecerem naturalmente. Evite, sobretudo, aqueles esforços sobre-humanos de última hora: se você estudou organizadamente, não precisa disso; se não estudou com a antecedência devida, não será a uma semana da prova que tudo será recuperado. C6, I13 e 14, p. 146 e 149.

Estes problemas, se não trabalhados, podem gerar apatia (I4.2., nº 28) ou depressão (I4.2., nº 37).

Portanto, cuide bem de você.

"O rio que passa na minha terra é mais bonito que o rio Tejo, porque o rio Tejo não passa na minha terra."

Fernando Pessoa

4.4. O maior erro que cometi em minha preparação

Cometi muitos dos erros listados acima em minha preparação, mas será que existe algum erro além desses e que eu tenha cometido? Essa indagação acabou sendo respondida através de uma pergunta que recebi pela internet. Uma leitora indagou:

"O que o William Douglas de hoje falaria para aquele William Douglas garoto de anos atrás, que decidiu prestar o primeiro concurso (acredito que para o Colégio Naval)? Que conselhos daria a ele? O que diria para ele fazer diferente?" (pergunta feita por Eliane)

A resposta foi:

Para o William do Colégio Naval eu diria que ele lesse meu livro *Como passar em provas e concursos*. Estou certo que ele, mesmo inexperiente, olharia o livro como algo a ser estudado, praticado, assimilado... e o essencial está lá. Mas talvez o melhor seria dizer para ele curtir mais a mãe, que iria morrer de câncer, e a adolescência e juventude, que passam muito rápido. Eu diria que é possível ter sucesso sem sacrificar tanto, desde que se sigam alguns princípios. Que ser feliz é importante, desde já, imediatamente. E também diria a ele que, mesmo que fosse difícil para ele acreditar naquele momento, há garotas que se interessam mais pelos nerds do que pelos atletas musculosos e sarados (risos). Bem, fora essas dicas, ainda faria mais uma coisa: não sei se o William entenderia isso naquela hora, mas daria para ele, numa tirinha de papel, algo escrito, citando Guimarães Rosa: "*O real não está na saída e nem na chegada, está na travessia*".

Eu sei que pode parecer fora de hora, mas se você está lendo este livro, deve estar cheio de dúvidas e preocupações, e querendo se munir de garra e dicas, técnicas e persistência para conseguir o que deseja. E tem até medo de "relaxar" e acabar não conseguindo. Pois bem, o jeito mais inteligente de conseguir tudo, desde sucesso até estar bem de cabeça etc., é buscar o equilíbrio. Você precisa se esforçar muito, persistir, organizar tudo... mas, por favor, me ouça: VOCÊ TEM TUDO PARA CONSEGUIR!

Eu diria que se você continuar vai conseguir. Então, faça seu trabalho, mas não se esqueça de criar caminhos para relaxar sem exageros e para já ir curtindo coisas e pessoas de que gosta, pois, como acabei descobrindo: **o real está na travessia.**

Meu maior erro foi não perceber isso a tempo, foi um pouco tarde, mas ainda há tempo. Eu poderia ter curtido um pouco mais. E nem por isso deixaria de chegar onde cheguei. Nem sempre a gente sabe dar o ponto certo: ou se esforça pouco, ou demais. Então, quero te sugerir que busque o equilíbrio. Agir com o máximo de esforço é necessário, mas o "máximo de esforço" não é só esforço bruto. Como diz Sun Tzu, na clássica obra *A arte da guerra*, "sem equilíbrio e harmonia não há formação de batalha".

Felizmente, posso dizer a você que aprendi a lição, ainda que um pouco tarde, mas a tempo. Trabalho muito, mas aproveito a vida. Como semeei e trabalhei bem lá atrás, posso curtir mais agora. Mas ainda trabalho muito, pois quero semear ainda mais coisas boas para colher lá na frente.

5
DEFLAGRADORES

Deflagradores (qualidades). É, certamente, muito mais fácil falar sobre qualidades, sobre fatores que auxiliam o desempenho. O próprio fato de o leitor estar lendo este manual na busca de um aperfeiçoamento já demonstra uma qualidade importantíssima: a vontade de melhorar. De fato, muitos alunos não se apercebem de inúmeras qualidades e fatores positivos. É mais fácil ver o que está ruim e se acaba esquecendo de uma quantidade igual ou maior de boas notícias.

Quantos reclamam do preço de uma faculdade particular, de livros ou de cursos preparatórios e se esquecem que, se estão tendo essas dificuldades, é porque chegaram ao cume da formação intelectual, ao ápice da pirâmide educacional. Quantos reclamam de uma reprovação e se esquecem que tiveram a oportunidade de fazer a prova. Quantos foram reprovados no meio do concurso e se esquecem que a maioria não passa nem pela primeira prova, ou seja, que quem é reprovado no meio do concurso é porque já está mais perto de passar em todas as provas. Acima, tratei basicamente de fatores inibidores.

Poderíamos resumir este item com uma relação das coisas positivas que você certamente tem e que às vezes acaba não comemorando e aproveitando. Experimente listar as coisas boas, você verá que são muitas.

Conversemos sobre algumas qualidades que são boas se já nascemos com elas, mas que também serão boas, ou ótimas, se as desenvolvermos.

Autoestima. Eu não sei explicar como funciona este mecanismo, mas não tenho nenhuma dúvida de que a autoestima é essencial para quem deseja otimizar seu aprendizado. Se uma pessoa se respeita e estima, o seu cérebro irá empenhar-se para aperfeiçoar essa noção, para obedecer a essa programação. Se a pessoa se menospreza, se diminui e não se respeita, seu cérebro irá trabalhar para que essa imagem mental seja cada vez mais verdadeira. Se a pessoa vive dizendo que é "burra", que não aprende etc., seu cérebro vai simplesmente obedecer a esses comandos. Se a pessoa diz que vai conseguir, que vai aprender, seu cérebro irá esforçar-se para obedecer.

Sem autoestima é possível aprender, mas a experiência demonstra que se aprende mais facilmente quando ela está presente.

Parece que somos educados para não nos amarmos, para acharmos que devíamos ou podíamos ser mais inteligentes, mais bonitos, mais amados, mais simpáticos ou mais ricos do que realmente somos. Existe todo um arsenal de frases feitas, chavões e preconceitos que nos forçam a querer mais, a esperar mais etc. Ao lado disso, as propagandas de rádio, TV, impressas etc. sempre procuram nos vender a imagem de que algo está faltando, algo precisa ser feito, admirado ou adquirido para que a vida seja perfeita. Além disso, vivemos em uma sociedade que de cristã tem

apenas o nome, pois é, no âmago, materialista, frívola e consumista, valendo para ela as pessoas pelo que têm e não pelo que são. Por fim, é próprio da natureza humana atentar mais para o que falta do que para o que sobra, para o ruim do que para o bom. O resultado disso pode ser um grande prejuízo para a autoestima. Faltam autoaceitação e respeito, amor-próprio etc. Essa falha repercute nos nossos próximos, pois quem não se ama e respeita tem séria dificuldade para amar e respeitar os outros.

"Não adianta se preocupar com coisas sobre as quais você não tem controle. Quanto às coisas sobre as quais você tem controle, faça algo para resolvê-las, em vez de ficar se preocupando."

Estar vivo é a mais fantástica das oportunidades. Assim, começando por nos aceitarmos como somos, devemos trabalhar para nos transformarmos em pessoas melhores e úteis, em agregar valor àquilo que já somos ou temos. A partir daí haverá autoestima e respeito próprio, bases excelentes para mudarmos nossa vida para melhor.

David McNally (na obra *Even Eagles Need a Push*) assevera que podemos compreender a autoestima se imaginarmos nossa vida como um barco. Há peças que, se estiverem sozinhas, afundam: a hélice, o motor etc. Contudo, quando o barco está no mar, o conjunto flutua. Enquanto estamos vivos, estamos flutuando. Pode até existir partes de nós ou de nossa história que afundariam se estivessem isoladas, mas é o conjunto o que importa. Por isso, devemos aceitar o barco como um todo e navegar para frente. Ele mesmo diz que durante nossa vida a tendência é deixarmos ir acumulando sujeira e detritos no casco do barco, fazendo com que ele perca velocidade e gaste mais combustível. Precisamos, rotineiramente, colocar o barco no estaleiro "mental" e limparmos sua sujeira. Será limpando preconceitos, mensagens falsas e/ou destruidoras, os receios e os traumas decorrentes de eventuais reveses e fracassos que poderemos deixar o casco limpo e pronto para singrar os mares.

Qualidades iniciais. No ↻ C2, I3, p. 40 já mencionamos diversas qualidades e atitudes: ter um objetivo claro, visão (fé), compromisso, autodisciplina, organização, acuidade (prestar atenção nas coisas) e flexibilidade (capacidade de adaptação).

Além disso, é preciso desenvolver a dedicação ao objetivo buscado a capacidade de sempre estudar como quem está buscando algo e não como um autômato. Dentro da ideia de compromisso há a persistência (constância de propósito), sem a qual muitos deixaram de prosseguir quando estavam a poucos metros do sucesso.

Alegria. A apreciação do próprio sucesso, das etapas vencidas, do acréscimo paulatino e constante de conhecimentos etc. são excelentes instrumentos para melhorar a qualidade do estudo e diminuir a tensão e o estresse.

Tenho uma amiga que teve nota 47 na prova para o Ministério Público, ficando reprovada por apenas 3 pontos em 100. Ela estava desconsolada e eu lhe falei que sabia o que era isso, pois já tinha ficado com 46,5 pontos. Mostrei que essa é uma nota excelente e que mostrava que ela estava

no caminho certo, que com um pouco mais de sorte ou de estudo em breve teria sucesso etc. Ela me disse que estava triste porque "*nunca tinha chegado tão perto*". Eu apenas repeti a sua frase e disse para ela se alegrar porque "*nunca tinha chegado tão perto*", ou seja, estava melhorando. Ela ouviu de mim a frase que acabara de pronunciar e ficou feliz. E, no entanto, eu não fizera mais do que mudar a entonação. Mais uma vez, lembrei-a do prazo para ser aprovado (↺ C4, p. 89).

❅ Aprenda a alegrar-se com seus progressos.

Leveza. Uma parte da alegria decorre de sermos responsáveis com e pelo nosso destino; outra, porém, decorre de podermos (e devermos) ser um pouco "irresponsáveis" de vez em quando. Não se deve levar as coisas muito a sério, é preciso um pouco de *fair play*, de leveza. Sobre isso, veja a profundidade de sabedoria na voz de Salomão (Eclesiastes 7.16): "*Não sejas demasiadamente justo, nem demasiadamente sábio; por que te destruirias a ti mesmo?*"

Qualidades e vícios para o estudo. Sobre qualidades pessoais necessárias, vale dizer que algumas virtudes e defeitos são inatos, já nascemos com eles. Outras qualidades e vícios são herdados no convívio social. Tanto uns quanto outros podem, contudo, ser desenvolvidos ou controlados. Havendo as qualidades iniciais, a pessoa conseguirá bem administrar seu inventário pessoal e melhorar seu desempenho e rendimento.

6
INVENTÁRIO CIRCUNSTANCIAL

Agora passaremos a tratar de **circunstâncias externas** ao indivíduo. Não estamos mais falando de qualidades ou defeitos, mas da situação em que o candidato se encontra: se trabalha fora ou não, se tem dinheiro para livros e cursos ou não, e assim por diante.

Um bom planejamento para o concurso deve começar com a **organização** do tempo e com o esquadrinhamento das dificuldades e facilidades, que muitas vezes podem ser modificadas para melhor. Ainda que fazer o rol de vantagens e desvantagens nem sempre possa modificar substancialmente nossa situação, serve para lidarmos de acordo com ela.

QUAIS AS FACILIDADES E DIFICULDADES QUE EU TENHO PARA ALCANÇAR MEU OBJETIVO?

Se, em algum momento, as circunstâncias lhe ameaçarem com o fracasso, saiba que enquanto se persiste tentando não existe fracasso definitivo e que "*o único fracasso real é aquele do qual não retiramos lição alguma*" (↺ C23, p. 521).

Se você está no grupo dos que trabalham e têm que sustentar a família, guarde duas coisas:

1ª Na prova não lhe vão perguntar sobre sua vida, mas sobre a matéria, logo não adianta querer saber menos porque tem bons motivos para não estudar o suficiente.

2ª Existem mais pessoas com sucesso no seu grupo do que no grupo dos que não lutaram contra tantas dificuldades. Quem tem maiores dificuldades, em geral, leva o estudo mais a sério.

O melhor exemplo disso é a história da corrida entre a lebre e a tartaruga. A lebre tinha muito mais condições para vencer, só que abusou de sua capacidade e não trabalhou como deveria. A tartaruga, mesmo sabendo de suas limitações, fez a sua parte.

Não é só o excesso de tempo e chances que atrapalha: às vezes os mais inteligentes não têm sucesso. Exatamente porque apostam demasiadamente em sua capacidade, deixando de seguir as rotinas básicas e essenciais.

O **resumo** desse item é o seguinte: faça um inventário pessoal para se organizar. Se as facilidades são o ponto alto de seu atual momento, não desperdice isso. Se você tem mais dificuldades, tantas que dá vontade de desistir, saiba que é de pessoas que estão na sua situação que surgiram os maiores vencedores, os melhores profissionais e um enorme número de aprovados nos exames e concursos.

"Ser feliz ou infeliz depende em grande parte de nossa disposição, não das circunstâncias."

Martha Washington

7

CONCLUSÃO SOBRE O INVENTÁRIO PESSOAL E CIRCUNSTANCIAL

Se você definir seus planos, organizar-se, planejar e executar com vontade e dedicação, fará um preparo adequado e terá resultados excelentes.

Para tanto, é preciso, administrar inibidores, deflagradores, dificuldades e facilidades. Essa atividade de pura administração pode ser enriquecida com algumas noções de qualidade e produtividade.

Para se exercer o planejamento e atividades subsequentes no projeto de estudo, é possível aplicar o PDCA, uma criação de William Edwards Deming, um gênio da administração e da qualidade. O PDCA, como qualquer técnica de aumento da qualidade, desde que com as modificações devidas, serve para empresas, para o serviço público e para pessoas em busca de um aprendizado mais qualificado.

P D C A significa:
P – (*Plan*) PLANEJAR
D – (*Do*) FAZER
C – (*Check*) CHECAR, VERIFICAR
A – (*Action*) AÇÃO CORRETIVA

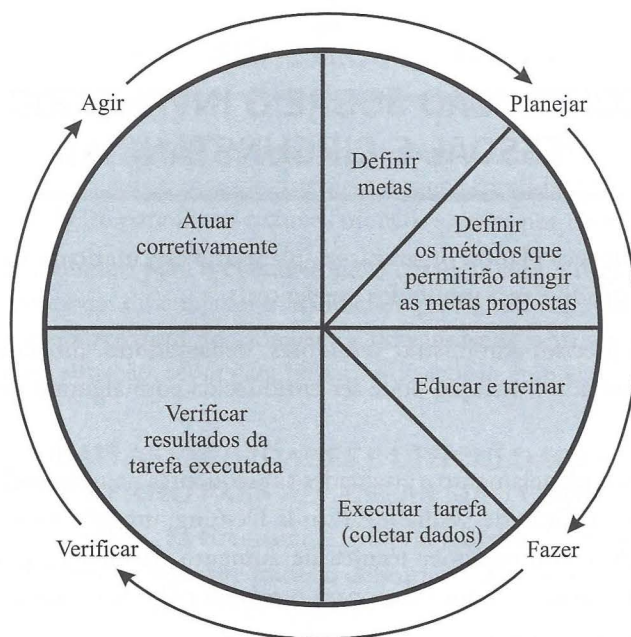
PLANEJAR significa esse momento em que estamos organizando um sistema de estudo. Planejar significa a definição das metas, das prioridades e dos métodos para alcançar os objetivos.

FAZER implica colocar a coisa para funcionar, ou seja, trabalhar, agir, persistir. Para fazer é *preciso comprometimento com o resultado e autodisciplina.*

VERIFICAR é observar os resultados obtidos e compará-los com os desejados. Constitui uma atividade a ser realizada durante todo o desenvolvimento do projeto. Devemos verificar os resultados, nosso desempenho, o que está indo bem, o que não está rendendo o suficiente etc.

AGIR significa corrigir os erros ou aperfeiçoar procedimentos para melhorar os resultados mesmo que já sejam positivos. Se estamos trabalhando e verificando, será possível exercer, quando necessário, a **AÇÃO CORRETIVA**, que nada mais é do que usar da flexibilidade e capacidade de adaptação para buscar sempre o resultado ótimo, ou seja, o melhor desempenho possível.

Há quem prefira usar as letras em português, **PFVA** (planejar, fazer, verificar e agir).

Ciclo PDCA, de William Deming

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Liste e avalie suas qualidades e defeitos.
2. Liste e avalie suas facilidades e dificuldades.
3. Procure formas para superar defeitos e dificuldades.
4. Procure formas para aproveitar ao máximo qualidades e facilidades.
5. Exercite o aperfeiçoamento pessoal e a sua capacidade de adaptação às circustâncias.

"Preparo inadequado produz resultados inadequados."

Bob Briner

"Os pequenos atos que se executam são melhores que todos aqueles grandes que apenas se planejam."

George C. Marshall

QUALIDADES
Auto-estima, alegria, confiança, leveza, objetivo, visão, fé, compromisso, autodisciplina, adaptação, flexibilidade etc.
FACILIDADES
Família, amigos, tempo, dinheiro, cursos, livros.
Deflagadores
POSITIVOS
POSITIVOS
FATORES PESSOAIS
INVENTÁRIO PESSOAL
FATORES CIRCUNSTANCIAIS
NEGATIVOS
NEGATIVOS
Inibidores
DEFEITOS
Sono, falta de concentração, excesso de organização, procrastinação, falta de tempo, preguiça, não gostar da matéria, TV, novela, telefone, jogo, ansiedade, medo, receio de não passar, nervosismo, insegurança, dúvidas, apatia, fastio, vontade de desistir, desculpas e culpados.
DIFICULDADES
Trabalho, doença, excesso de tarefas, distância, falta de dinheiro etc.

CAPÍTULO 4

COMO DEFINIR O PRAZO PARA SER APROVADO

Qual o prazo ideal para ser aprovado

O que é agregação cíclica

O que é velocidade de dobra

Como enfrentar a sorte e o azar

O que é o sistema de perda e acréscimo

COMO DEFINIR O PRAZO PARA SER APROVADO

1
PRAZO PARA APROVAÇÃO

"Concurso não se faz para passar, mas até passar."

Essa é a regra de ouro do candidato. Não defina prazos: estabeleça um objetivo e tenha a persistência necessária para alcançá-lo. Como dizia o maior vendedor do mundo: "*O fracasso nunca me alcançará se minha vontade de vencer for suficientemente forte.*"

Além do mais, o fracasso é uma situação ou um momento, nunca uma pessoa. Como já disse, você pode acumular concursos em que não passou, mas bastará uma aprovação para "resolver" o problema. E, de mais a mais, um resultado negativo nem sequer pode ser considerado um fracasso, porque sempre se ganha experiência para o próximo concurso (↻ C23, p. 521). Outro equívoco é o da pessoa que após um ou dois reveses resolve mudar de carreira em vez de persistir em seu intento.

O título deste Capítulo contém uma pequena armadilha: como definir o prazo para ser aprovado é exatamente não buscar a sua definição. O que devemos definir é o objetivo a ser buscado o quanto for suficiente. Um dos motivos é o fenômeno da agregação cíclica.

2
AGREGAÇÃO CÍCLICA

É o fenômeno no qual a cada novo conhecimento agregado aos já consolidados forma-se um ciclo maior, mais rápido e mais seguro de aprendizado. A cada novo conhecimento aumenta o número de associações e, consequentemente, a capacidade da memória e a facilidade de agregação de novos conhecimentos.

O aumento do conhecimento segue uma linha de progressão geométrica, funciona como se fosse uma imensa bola de neve, cada vez maior e mais rápida. É por esse motivo que não se

pode parar de estudar até alcançar sucesso. Enquanto estamos agregando conhecimentos, estamos aumentando nossa capacidade de aprender mais.

A **moral da história** é que você simplesmente não deve desistir no meio do caminho. Gaste quanto tempo quiser até decidir qual é o seu objetivo, mas se ele for o de passar em um concurso, não pare até conseguir. Os tempos de aprendizagem variam de pessoa para pessoa. Você não deve correr o risco de parar de estudar um pouco antes de entrar nos ciclos de crescimento rápido, geométrico. Imagine estar quase alcançando a "velocidade de dobra"* e parar... Não seria um desperdício?!

Como disse Fernando Pessoa: "*As coisas sempre terminam bem. Se ainda não estão bem é porque não chegaram ao fim*".

✍ É inadequado se perguntar qual é o prazo em que você pretende passar no concurso. Não existe prazo.

Se você continuar estudando regularmente ou se, ao parar, voltar o mais rápido possível, a tendência é que este sistema de agregação cíclica, contínua, funcione a seu favor. O segredo aqui é apenas um: manter a regularidade. Assim como um regime funciona melhor feito todos os dias, e não apenas às segundas-feiras, o estudo funcionará melhor se for uma agradável rotina, um hábito.

❁ Você está agregando ao seu cérebro o conhecimento para realizar seu sonho (concurso, mestrado, doutorado, profissão, carreira). A manutenção do esforço regular e a prática de revisões periódicas da matéria já estudada (usando os resumos comprados ou feitos por você) servirão para manter a matéria "girando" e o ciclo do aprendizado progredindo.

2.1. Demonstração dos Ciclos

Este ponto estava na versão inicial deste livro e até sua 14ª edição. Retirei-o na 15ª edição para o livro ficar menor, mas várias pessoas pediram o retorno, entre elas o colega Alexandre Meirelles. O tema é citado por ele com a devida referência a este livro, nas suas aulas.

Desde que lancei esta obra, valorosos colegas se estimularam a ajudar a orientar os concursandos. Nesse time estão Sérgio Carvalho, Lia Salgado, Carlos André Tamez, Waldir Santos, Alex Viegas, Alexandre e Deme, Nanci Cavaco, Elyesley Silva, Alberto Dell'Isola, Felipe Lima, entre outros. *Como passar em provas e concursos* virou uma "matéria" autônoma e indispensável. E parabéns a você por estar estudando essa matéria, pois ela é um grande diferencial para passar em provas e concursos.

* Velocidade de dobra: "estágio em que será capaz de, a cada ciclo, dobrar a quantidade de conhecimento agregado. Esse fenômeno não acontece apenas individualmente. A raça humana, nos tempos antigos, levava séculos para dobrar seu nível de conhecimento. Atualmente, considera-se que a cada 4 anos se dobra a quantidade de conhecimento da humanidade e há previsão de que este prazo de dobra ficará ainda menor no futuro. No caso do estudante, basta se ter paciência e dedicação, ao lado de qualidade no estudo, para alcançar a 'velocidade de dobra'".

AGREGAÇÃO CÍCLICA

TEMPO EM CICLOS DE ESTUDO (SEMANAS, MESES ETC.)	CONHECIMENTO ANTERIOR	CONHECIMENTO AGREGADO (= CRESCIMENTO)	TOTAL DE CONHECIMENTOS
CICLO Nº 1	1,0	+ 1,0	2,0
CICLO Nº 2	2,0	+ 1,0	3,0
CICLO Nº 3	3,0	+ 1,2	4,2
CICLO Nº 4	4,2	+ 1,8	6,0
CICLO Nº 5	6,0	+ 2,5	8,5
CICLO Nº 6	8,5	+ 3,5	12,0
CICLO Nº 7	12,0	+ 6,5	18,5
CICLO Nº 8	18,5	+ 12,5	31,0
CICLO Nº 9	31,0	+ 22,0	53,0
CICLO Nº 10	53,0	+ 47,0	100,0

ANALISEMOS ALGUMAS PARTICULARIDADES DESSE FENÔMENO

INÍCIO. Os ciclos podem compreender dias, semanas, meses ou até anos. O número 100 é o grau de conhecimento hipotético que é preciso para se passar em um concurso, é a nota mínima para passar.

CICLO Nº 1. Quando a pessoa começa, ela sabe apenas 1 em 100 graus necessários. O objetivo está distante, mas isso não impede que ele seja alcançado. Ao começar a estudar não se sabe praticamente nada. O grau 1 é dado porque ninguém começa do nada, já que traz experiências anteriores. No ciclo 1, a pessoa aprende + 1.

CICLO Nº 2. Aqui, a pessoa aprende a mesma quantidade. Aparentemente não está aprendendo "nada". Poderá pensar que não está melhorando, pois nesta fase o crescimento é lento, em progressão aritmética e às vezes parece até piorar. Esta fase é, todavia, essencial para que se alcancem as demais. Aqui, o cérebro começa a se exercitar e a se preparar para as novas agregações de conhecimento. Nesta fase pode haver a sensação de confusão ou desagregação, mas isso é parte do processo de aprendizado.

CICLO Nº 3. Começa a existir progresso: a pessoa passou a aprender 1,2, ou seja, teve um rendimento 20% maior. Se olhar o grau 100, pode até desistir; se curtir o seu progresso, continuará a estudar.

CICLOS Nºs 4 a 6. Vê-se que a agregação de conhecimentos começa a deslanchar. O aumento é lento, mas gradual. A curva de agregação, que vinha subindo lentamente, começa a subir com mais vigor.

CICLOS Nºs 7 e 8. A pessoa começa a quase dobrar seu rendimento de ciclo para ciclo. A fase da progressão geométrica está iniciando. Às vezes, a pessoa se assusta tanto que começa a mandar mensagens negativas para o cérebro, tais como: "É matéria demais", "Vou esquecer alguma coisa" etc. Essas mensagens venenosas podem ser obedecidas pelo cérebro, em prejuízo do próprio candidato. Pense positivamente. Esta fase é o começo da colheita. Veja que aqui o total de conhecimentos (20 a 30 em 100 necessários) começa a dar não só a esperança, como a convicção de que é possível passar.

CICLO Nº 9. Aqui o conhecimento passa a dobrar por ciclo. É impossível chegar nesta fase sem "penar" nas anteriores. O pior risco desta fase é o fato de que o candidato já está há muito tempo estudando. Muitos desistem bem perto do sucesso. É o famoso "morrer na praia". É nesta fase que o candidato começa a tirar notas "raspando" e, muitas vezes, interpreta o "quase passei" como fracasso e não como o que é: um glamouroso sucesso. Nesta fase basta não parar o trem.

CICLO Nº 10. Fase em que a agregação por ciclo é superior à dobra do conhecimento anterior. A tendência agora é multiplicar a agregação por três, por quatro etc. Isso nem precisaria ocorrer, pois nada, senão o tempo, impede a conquista do grau de conhecimentos necessários para passar. Todavia, quando o grau é 100, o candidato dependerá ainda um pouco da sorte: cair o que já estudou, do humor do examinador, de estar ou não num dia "daqueles" etc. Pode ser que, mesmo sabendo o necessário, não passe, fique por um triz. Curiosamente, há quem desista nesta fase porque ficou por pouco em alguns concursos e continua "apanhando". A solução aqui é não parar e estudar mais um pouco para não depender da sorte. Além disso, deve-se analisar o desempenho, aperfeiçoar as revisões e o estudo nos pontos da matéria em que ainda encontre alguma dificuldade, ou seja, "aparar as arestas".

VARIABILIDADE PESSOAL

As explicações acima são genéricas, podendo haver alguma variação de pessoa para pessoa. O princípio, contudo, sempre ocorre: o conhecimento cresce em progressão geométrica, de modo que quanto mais tempo você se mantém estudando, mais rápido aprende e mais rápido chega à "velocidade de dobra". Outro detalhe: não se preocupe em contabilizar seu aumento de conhecimentos para o fim de verificar ciclos ou velocidade de dobra. Apenas saiba que as coisas funcionam assim, estude com regularidade, exercite-se e deixe as coisas acontecerem.

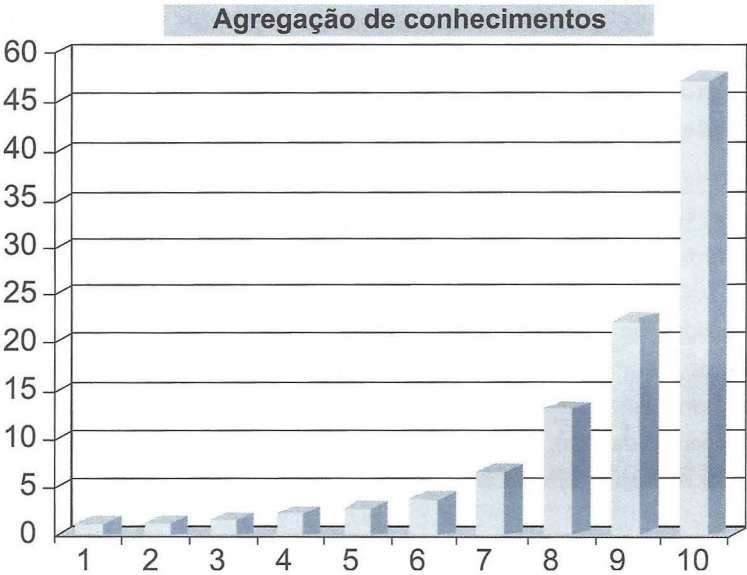
2.2. Velocidade de Dobra

O candidato mais cedo ou mais tarde chega àquilo que chamo de "velocidade de dobra", estágio em que será capaz de, a cada ciclo, dobrar a quantidade de conhecimento agregado. Veja que mesmo que a progressão parasse na velocidade de dobra, já seria um espetáculo. No exemplo citado, os aumentos de conhecimentos foram de 1,0 – 1,0 – 1,2 – 1,8 – 2,5 – 3,5 – 6,5 – 12,5 – 22,0. Se a cada ciclo se agregasse um grau 20, já seria ótimo. O melhor é que depois que se chega a esse ponto, o ritmo do aumento de conhecimentos continua a crescer.

Esse fenômeno não acontece apenas individualmente. A raça humana, nos tempos antigos, levava séculos para dobrar seu nível de conhecimento. Atualmente, considera-se que a cada quatro anos se dobra a quantidade de conhecimento da Humanidade e há previsão de que esse prazo de dobra ficará ainda menor no futuro. No caso do estudante, basta se ter paciência e dedicação, ao lado de qualidade no estudo, para alcançar a "velocidade de dobra".

Como disse Fernando Pessoa, vale recordar: *"As coisas sempre terminam bem. Se ainda não estão bem é porque não chegaram ao fim".*

Gráfico do tempo de estudo em face da agregação de conhecimentos.

Veja em forma de gráfico a relação entre tempo de estudo (Ciclos de nºs 1 a 10) e quantidade de conhecimento agregado (1 a 50):

LINHA DO TEMPO (CICLOS DE ESTUDO)

Comparação entre os ciclos

Observe uma rápida comparação entre os ciclos de estudo em relação à progressão de conhecimento agregado:

CICLOS (CADA UM DOS PERÍODOS DE ESTUDO, EM SEMANAS OU MESES)	QUANTIDADE DE CONHECIMENTO AGREGADO NO CICLO / PERÍODO
CICLOS Nºs 1, 2 e 3	3,2
CICLOS Nºs 4, 5 e 6	7,8
CICLOS Nºs 7, 8 e 9	41,0
CICLO Nºs 10	47,0

a) Nos três primeiros ciclos, a pessoa aprendeu "apenas" 3,2, quantidade de agregação que foi mais do que dobrada nos três ciclos seguintes (7,8).

b) Nos ciclos de n^os^ 7, 8 e 9 o aumento foi enorme em comparação com os seis primeiros ciclos (41,0 contra 11,0). Como se vê, a curva que relaciona tempo de estudo (ciclos) e agregação de conhecimentos começa subindo bem lentamente, vai se acelerando e, mais cedo ou mais tarde, explode, subindo como um foguete.

c) No ciclo 10, ou seja, num único ciclo (que pode ser, por exemplo, os últimos 3 meses de uma série de 30), a agregação foi de 47,0, superando os três ciclos anteriores, que já tinham sido de grande sucesso.

> IMPORTANTE
>
> Aprender um assunto é como montar um quebra-cabeça: começamos devagar, mas à medida que progredimos a velocidade vai aumentando em saltos. Por isso, devemos ter paciência e perseverança, pois se fizermos nossa parte os resultados irão aparecer mais cedo ou mais tarde. Isso inclui estudar com disciplina, regularidade e com as técnicas ensinadas no presente manual.

✍ É inadequado se perguntar qual é o prazo em que você pretende passar no concurso. Não existe prazo. "Concurso não se faz para passar, mas até passar". É um dos "mantras" do concurso.

@ Todos os **mantras** do concurso estão citados no ↺ C13, I8, p. 330 e disponíveis também no site <www.williamdouglas.com.br>.

3
BAMBUS, PEDRAS E A FILA

3.1. Bambus e pedras

A ideia de estabelecer prazo para passar, seja em anos ou em número de concursos ou tentativas, é equivocada. Uma boa demonstração disso é observar a natureza. O bambu-chinês, depois de plantado, passa cinco anos sem crescer nada para cima do solo. No sexto ano, chega à impressionante altura de 24 metros. Pela lógica humana, deveria crescer quatro metros por ano. Mas a natureza tem sua lógica.

Da mesma forma, quem está batendo com um martelo em uma pedra pode dar 20 marteladas e não ver nenhum efeito. De repente, a 21ª martelada esmigalha a pedra. Qual foi a martelada que funcionou? A 21ª? Não! A resposta certa é "*O conjunto das 21*".

Você não pode desanimar, achando que os resultados não estão aparecendo. Seu cérebro e sua aprendizagem funcionam pelas regras da natureza. Os resultados só aparecem depois de um tempo. Você vai precisar ficar martelando, mesmo sem ver resultados, até que – aparentemente de repente – as coisas vão acontecer.

Uma coisa é esperar pelos resultados. Isto acontece quando você está estudando regularmente e com qualidade, organização e concentração. Outra coisa é o que acontece quando você estuda sem cuidado: os resultados nunca vão aparecer.

O que fazer, então?

A resposta é simples.

Esteja atento ao seu sistema de estudo, fazendo progressos em suas técnicas de estudo e avaliando seus resultados (sem pressa). O tempo vai mostrar o que está funcionando e o que precisa ser melhorado.

3.2. A Fila

Como diz o Professor Fábio Gonçalves, quando você começa a estudar para concursos você entra na fila. Para ficar bem na fila é preciso aprender a estudar, estudar, fazer questões, simulados, persistir, enfim, ir criando "calo" de concursando. Nos próximos concursos que aparecerem a partir de hoje, dia em que você está lendo este livro, irão passar primeiro aqueles que estão há mais tempo na fila, aqueles que já estão há mais tempo pagando o preço do sucesso. Quem já está "escolado" vai passar agora. Esses caras, superpreparados, que já estão estudando e treinando há um bom tempo, é que vão passar. Se você é um deles, parabéns! Se você **ainda** não é, temos uma boa notícia: os mais bem preparados vão passar e **sair da fila.** Em seguida, na fila, virão os próximos, aqueles que entraram nela um pouco depois. Se você é um deles, parabéns! Se você **ainda** não é um deles, temos uma boa notícia: esses próximos vão passar daqui a pouco e **sair da fila.**

Entendeu? Você não tem que se preocupar com os concorrentes, mas apenas em ficar na fila... pois essa fila anda! Existem milhares de concursos e em todos eles os melhores estão sendo aprovados e chamados. Se você ainda não está nessa lista é por que ainda não pagou o preço devido. Pague-o e você terá seu cargo.

Aqui vão algumas dicas:

Fique na fila. Enquanto você estiver seguindo as técnicas de organização e planejamento, estudando e treinando, e fazendo provas, você estará na fila. Se você desanimar e parar de estudar você sai da fila. Assim, não saia da fila. Mesmo que tenha que reduzir o ritmo vez ou outra (doença, problemas etc.), procure estar sempre fazendo sua parte: ficar na fila.

Acelere o passo. Quanto melhor você realizar as atividades básicas de planejamento, estudo e treino, mais rápido você anda na fila, ou seja, você acelera seu passo.

Acalme-se. Existem milhares de vagas. Todos os anos muitos servidores se aposentam, todos os anos as leis criam novos cargos. Todos os anos ocorrem inúmeros concursos e os que já estão mais preparados saem da fila diretamente para o serviço público. Faça sua parte, mas com calma e tranquilidade. Sua hora vai chegar.

4
O IMPONDERÁVEL: A SORTE E O AZAR

> **"Engraçado, costumam dizer que tenho sorte. Só eu sei que quanto mais eu me preparo mais sorte eu tenho."**
>
> Anthony Robbins

O prazo também tem íntima relação com a sorte e o azar, ou seja, com o imponderável. É possível que esses fatores ajudem ou prejudiquem, residindo a solução em uma preparação que torne menor a sua influência. A sorte consiste em sair-se bem quando a probabilidade maior era contrária e o azar em ter algum revés quando as probabilidades eram favoráveis.

Em provas e concursos públicos, assim como na vida, existe uma margem de atuação do imponderável, isto é, de circunstâncias aleatórias que influenciam os acontecimentos. Se a pessoa sabe 100, que é o conhecimento que, em determinada prova, é necessário para acertar metade da prova e passar, as imensuráveis variações do imponderável podem fazer com que sua nota varie de 3,5 a 6,5. Há uma margem de variação de 10% a 30% para cima e para baixo. É possível que alguém saiba 40, dê sorte e passe, e outro saiba 60, dê azar e seja reprovado.

O **azar** acontece quando, embora preparados, por algum motivo não rendemos o suficiente na hora da prova. Para você não depender do imponderável, da álea (sorte/azar), você precisa saber, por exemplo, o suficiente para tirar 8,0. Mesmo que caia o que você saiba menos, que o examinador seja rigoroso, que você não esteja num dia muito bom etc., você vai passar. Tirando isso, é certo que você, se já souber 50, não vai dar azar sempre. Eu sempre pedi a Deus que me ajudasse, abençoando-me e protegendo-me do azar, do imponderável. E Deus ajuda a quem pede.

A Bíblia também diz para fazermos a nossa parte. Nossa parte é estudar o suficiente para ter conhecimento além da "conta do chá". Outra coisa a fazer é treinar as técnicas para realizar provas a fim de evitar queda de desempenho na hora da prova.

Existe aquela velha máxima: "treino é treino, jogo é jogo". Se os jogadores de futebol dizem que no jogo se rende mais, em concursos a tendência é que no "jogo" haja uma queda de rendimento. É por isso que existe o "dar um branco", o ficar nervoso, o se enganar etc. O treino fará com que a queda de rendimento seja cada vez menor. Depois de algum tempo é possível ocorrer até mesmo um ganho de rendimento na hora da prova. Até porque, como todo mundo sabe, o melhor é o jogo.

"Pedi e dar-se-vos-á; buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á. Pois todo o que pede, recebe; e quem busca, acha; e ao que bate, abrir-se-lhe-á. Ou qual dentre vós é o homem que, se seu filho lhe pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou, se lhe pedir peixe, lhe dará uma serpente? Se vós, sendo maus, sabeis dar boas dádivas a vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará boas coisas aos que lhas pedirem."

Mateus 7.7,11

A **sorte** tem boa participação nas listas de aprovados. Quem não sabe nada, nem a sorte pode ajudar, mas quem sabe um pouco às vezes dá sorte e passa logo. O *Aurélio* dá vários significados para a palavra sorte: "*sina, fim, acidente da fortuna, casualidade, acaso, felicidade, fortuna, dita, ventura, boa estrela, boa sorte, adversidade, fatalidade; má sorte, acontecimento fortuito*". Se ela ajudar, ótimo, se não ajudar, vença-a. Poucos sabem que o outro lado da moeda, o **azar**, é um termo com conotação técnica. No exame das provas no processo penal, chama-se azar o conjunto de fatores aleatórios que eventualmente indicam como autor de um crime uma pessoa inocente. Para o *Aurélio*, azar significa "*fortuna adversa, revés, fatalidade, infortúnio, casualidade, acaso, má sorte ou infelicidade constante em acontecimentos fortuitos ou em tudo que se intenta*". Claro que eu desejo **sorte** para meus alunos e amigos, mas o que desejo mais é que estejam bem preparados para a prova, o que abrange a matéria do programa e as técnicas para realizar a prova. Ex.: ↻ C13 a 15, p. 293-374. Como já disse, "*não adianta o vento a favor quando não se tem para aonde ir*".

Quem não estuda não poderá ser beneficiado pela sorte e quem estuda o suficiente estará pronto para enfrentar até o azar. O azar e a sorte fazem parte do jogo, sendo dois brincalhões com os quais devemos divertir-nos, prevenir-nos e trabalhar para não ficarmos à mercê de suas travessuras. Para tanto, basta estudo e persistência. Basta fortaleza, que, ainda segundo o *Aurélio*, é "*solidez, segurança, energia, firmeza, constância, firmeza de ânimo; perseverança*".

Sobre sorte é importante citar, ainda, que somente é positiva quando bem administrada e acompanhada de outras qualidades como temperança, autocontrole, administração. Todos conhecem casos de ganhadores da loteria que, pela má administração de suas fortunas acabam ficando pobres em cinco anos. O mesmo aconteceu com muitos participantes de *reality shows*, por exemplo. Ou seja, "sorte grande" é sorte acompanhada de razão e conhecimento.

Existem dois conceitos de sorte que são interessantes e você os acha nos livros de PNL e de motivação:

1. "*Sorte é quando a oportunidade encontra a pessoa preparada.*" Ou seja, não adianta apenas ter sorte, é preciso se preparar. Isso é animador: estude, treine, que você "ajudará" a sorte a te ajudar.
2. "*Gozado, quanto mais me preparo/trabalho, mais sorte eu tenho.*" Ideia que confirma a anterior e dá um passo adiante.

Eu acredito que alguém pode dar sorte sem ter se preparado ou sem trabalho, mas essa sorte, em geral, não adiantará muita coisa, não garantirá nada, não é autossustentável.

Também creio que sorte e azar são aleatórios, de modo que, quem tiver sorte hoje pode ter azar amanhã e o inverso. Então, não podemos contar com isso.

Mas também vale anotar que o que pode parecer sorte ou azar muitas vezes é autoprogramação e indução mental. Uma pessoa otimista e que pensa positivo terá mais sorte, acredite. Isso é influenciável em parte. As religiões e a Física me dão razão nessa notícia que passo a você. Por fim, considero que o azar, como qualquer revés, derrota ou fracasso, podem ser muito úteis se dele extrairmos as lições que oferecem gentilmente.

5
SISTEMA DE PERDA E ACRÉSCIMO

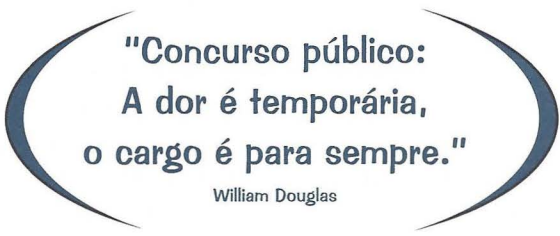
A ideia do sistema de perda e acréscimo complementa a noção de agregação cíclica. Como diz um provérbio chinês, "*o amor é como a Lua, se não cresce, míngua*". O conhecimento funciona do mesmo jeito: ou está crescendo ou está diminuindo.

"O amor é como a Lua, se não cresce, míngua."

O sistema de perda e acréscimo vale para tudo: para o estudo, para cuidar de uma amizade ou relacionamento, para o condicionamento físico, para o funcionamento de uma empresa etc.

A cada novo dia de estudo, a tendência é você agregar conhecimentos. Se você "dá um tempo" e para por seis meses, vai haver certa perda de conhecimento, pois se diminuirá a velocidade da agregação cíclica. Se você tirar 4,5 em um concurso em que precisa de 5, isto significa que você precisa de apenas mais um pouco de agregação de conhecimentos. Pare e o vácuo aumentará; prossiga, e o sucesso vai ficar mais próximo. Não se esqueça, contudo, que você pode tirar um 4,5 e, mesmo estudando, tirar 3,0 no próximo concurso. Não desista. Aqui existe uma margem de erro: a álea, o imponderável. Álea, aleatório, significa algo dependente de fatores incertos, sujeito ao acaso, fortuito, acidental. Como dissemos, o sucesso num determinado momento pode depender da sorte. Se você continuar a estudar, a tendência será um 4,5 numa ocasião, 3,0 no dia de azar e um 4,7 ou 5,2 depois. Para não depender da sorte, você tem que chegar a um grau de conhecimento em que a variação de 10% a 30% de resultado não faça diferença, ou seja, mesmo dando "todo o azar possível", ainda assim você tire 5,0 ou mais. Mas não se preocupe, pois a sorte em geral ajuda. Em minha experiência, eu fazia minha parte, estudando, e deixava o imponderável nas mãos de Deus.

Pelos meus estudos e experiência, estou certo de que Deus faz a parte d'Ele e nós devemos fazer a nossa, como se fosse uma parceria. Embora não seja texto bíblico, uma frase resume, para mim, como isso funciona. É como se Deus dissesse: "Faça a tua parte e eu te ajudarei". Nessa linha, a Bíblia está cheia de textos em que Deus diz que vai ajudar, e de textos em que nos manda nos esforçarmos e trabalharmos pelos nossos sonhos. Assim, eu sempre fiz o que estava ao meu alcance (agregar conhecimento, experiência e tentativas, e seus ajustes) e deixava o resto com Deus. Nesse sentido, um texto interessante é o de Provérbios 10.4: "As mãos preguiçosas empobrecem o homem, porém as mãos diligentes lhe trazem riqueza".

@ Na minha página, transcrevo outros trechos que dão a ideia de parceria nos projetos: Deuteronômio 31.6; II Crônicas 25.8. Efésios 4.28; Josué 1.6, 9 ; Isaías 41, 10, 13. Vá em *Como passar*, na parte do livro, em C5. Ainda sobre a parceria, quem tiver interesse pode acessar, no Youtube, uma palestra minha sobre "riqueza". Você pode procurar pelo meu nome ou acessar meu canal **/sitewilliamdouglas**.

"O sucesso num dado momento depende da álea (sorte).
O sucesso em algum momento (mais cedo ou mais tarde)
depende apenas da dedicação e do esforço.
Assim, seja persistente o suficiente
para não depender da sorte.
Se ela te ajudar, ótimo;
se não ajudar, vença assim mesmo."

A pessoa que estuda desorganizadamente e para por causa de uma crise de estresse ou cansaço, ou que passa um longo tempo longe do estudo por causa de uma prova em que achou sua nota injusta, entra num circuito de perda, de desaceleração. Quem mantém um ritmo constante de estudo cria um sistema de acréscimo, como se o conhecimento fosse uma bola de neve, que só vai crescendo e adquirindo mais velocidade, em progressão geométrica.

Ainda que existam períodos em que podemos estudar mais e outros menos em face de circunstâncias (exs.: mais durante as férias ou menos durante uma doença), o importante é manter sempre um ritmo mínimo (um "piso salarial"), a fim de que o cérebro mantenha ativas as associações específicas da matéria ou matérias em estudo.

É preciso coragem para levantar e falar, mas também é preciso coragem para sentar e ouvir. O estudo para provas e concursos vai exigir ambas as formas de coragem. Em especial a segunda, sentar e estudar, ouvir e corrigir erros, exige disciplina e humildade. Porém, o prêmio para quem desenvolve essas virtudes é a aprovação, mais cedo ou mais tarde.

Considere cada concurso como uma batalha. Você pode até perder uma ou mais batalhas, mas se não desistir vencerá a guerra. O jogo só termina de duas formas: com uma desistência ou com uma vitória. Basta não desistir que você vencerá.

"Concurso público:
A dor é temporária,
o cargo é para sempre."

William Douglas

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Elimine de sua mente cobranças relativas a um prazo determinado para ser aprovado. Decida continuar estudando e tentando até alcançar o sucesso almejado.
2. Dialogue com seus familiares e amigos, mostrando-lhes as razões por que não adianta se pressionar alguém com prazos para aprovação.
3. Paralelamente, aja e estude. Dizer que não se pode ter prazo e não estudar é uma forma de fuga e enrolação própria ou de terceiros. A responsabilidade com o próprio futuro nos impele a não abusar da falta de um prazo definido no calendário. Ver que estamos estudando ajuda os nossos familiares a terem compreensão com a questão do prazo. Se sua atividade de lazer for questionada por alguém de sua intimidade (cônjuge, familiares etc.), mostre a necessidade de um horário equilibrado.
4. Estude de modo a que, mais cedo ou mais tarde, você chegue na prova sem depender da sorte ou do azar.
5. Ainda que haja variação da quantidade, de acordo com as circunstâncias do momento, mantenha-se agregando conhecimento. Sempre trabalhe com o sistema de acréscimo de informações e matéria.

Capítulo 5

COMO APROVEITAR SEUS ALIADOS

O que e quem são os "aliados"

Como aproveitar o estudo em grupo

Como utilizar sua inteligência

A influência das suas lembranças e do seu temperamento

Como usar a flexibilidade

COMO APROVEITAR SEUS ALIADOS

1
ALIADOS

Uma "guerra" para você e seus amigos. Antes de estudar a matéria em si é preciso aprender a conhecer a si próprio e a dominar a capacidade de crescimento cognitivo. Além disso, é valioso aproveitar todos os aliados disponíveis para vencer em provas e concursos. Ao contrário do que às vezes possa parecer, o aluno não vai sozinho enfrentar uma prova. Ele leva consigo suas crenças, família, amigos, inimigos, traumas etc.

Se é certo dizer que a derrota pode ser imputada unicamente àquele que teve o insucesso, mais correto ainda é dizer que ninguém vence sozinho. Isto é, aliás, muito útil para se manter a humildade na vitória.

Alguém pode querer passar em um concurso sem qualquer ajuda, mas além de isso ser muito difícil, tal pessoa, ainda que consiga sucesso, não terá com quem dividi-lo ou comemorá-lo.

Aliados e "inimigos". Além de distinguir quem são os nossos aliados, devemos examinar quem, de certa forma, pode funcionar como um "inimigo". Um patrão insensível ao natural desejo de progresso do ser humano, e que não faça qualquer concessão, pode ser classificado como um óbice, problema ou mesmo "inimigo". A solução é se adaptar de forma que o prejuízo causado pela falta de apoio seja o menor possível. Isso pode acontecer também com um cônjuge, parentes, amigos. Outro cuidado é para não se aproveitar do sucesso e jogar isso na cara do patrão, dos pais ou de qualquer pessoa, o que resultaria numa motivação negativa, que prejudica o aprendizado.

**"Sucesso é conseguir aquilo que você quer;
Felicidade é aproveitar aquilo que você conseguiu"**
Warren Buffet

2
VOCÊ

Você é o seu maior aliado. É óbvio que ao ter seguido os passos anteriores, como estabelecer o objetivo, ter fé que pode alcançá-lo, organizado os fatores positivos e negativos, além de não se cobrar um prazo determinado, tudo isso demonstra que você já está trabalhando como seu primeiro aliado. Mas não é só. Muitos atuam como seus primeiros e piores inimigos. De você depende, por exemplo, buscar a ajuda divina ou tentar fazer tudo sozinho. De você também depende a parceria ou animosidade com seus colegas candidatos, o bom ou mau uso de seu cérebro, inteligência, memória etc. Só você será capaz de inverter o uso de suas falhas e defeitos para "reciclagem em prol da utilidade", só você poderá esforçar-se para aperfeiçoar sua capacidade de comunicação verbal e escrita.

Se você está dia a dia preparando o caminho para alcançar seu objetivo e para tirar proveito de todo o seu potencial, é preciso se conhecer. Vamos repetir o que disse Sun Tzu, excepcional general chinês, na obra *A arte da guerra*, há 2500 anos:

**"Se conhecermos o inimigo e a nós mesmos,
não precisaremos temer o resultado de uma centena
de combates. Se nos conhecermos, mas não ao inimigo,
para cada vitória sofreremos uma derrota.
Se não nos conhecermos nem ao inimigo,
sucumbiremos em todas as batalhas."**

Sun Tzu

Você pode ver esse texto sob dois pontos de vista. Se você não tem autocontrole, é seu inimigo; se o tem, é seu amigo. No segundo, o "inimigo" é a matéria a ser aprendida, aquela que você precisa conhecer para responder na prova. Para você se conhecer será preciso disciplina, vontade e, principalmente, uma observação constante de si próprio. Avalie-se continuamente, veja seus progressos. Saiba, de antemão, que todos têm sua própria personalidade, qualidades, defeitos, potencialidades e limites. Essa variedade e essa individualidade é que tornam a Humanidade algo fantasticamente interessante.

A sua individualidade, que lhe torna alguém especial e único, deve ser respeitada. Uns são capazes de estudar 16 horas por dia, outros não; uns conseguem eliminar – por algum tempo – todo seu lazer sem se prejudicar, outros não; uns passam no primeiro concurso, a maioria não; uns conseguem estudar na praia, outros não. Por tudo isso, eu digo: **conheça a si mesmo** (foi o que Sócrates ensinou), ame-se e respeite suas peculiaridades. O único risco é utilizar seus "limites" como desculpa para não se dedicar. Fora isso, vá com calma.

Como disse Jesus: *"Todo reino, dividido contra si mesmo, será assolado; e a casa dividida contra si mesma cairá"* (Lucas 11.17). Nós não podemos dividir-nos ou agir contra nós mesmos. Cada um é o seu primeiro aliado.

Nós não podemos nos dividir
ou agir contra nós mesmos.

Quando digo que somos nosso primeiro aliado, em momento algum estou comungando com a ideia, equivocada e cada vez mais em voga, de que o homem se basta a si mesmo, de que não precisa de nada senão desenvolver seu próprio poder e inteligência. Ao dizer que somos nosso primeiro aliado, tenho por base o fato de que a decisão de buscar a ajuda divina e a parceria com o próximo é individual e depende de nossa manifestação de vontade. Creio que o aperfeiçoamento individual não dispensa a comunhão com Deus e com o próximo, além de precisar de um esforço pessoal e contínuo. É nesse sentido que digo que somos nosso primeiro aliado. Não o único. Ninguém pode substituir nosso passo pessoal em direção a Deus, ao nosso aperfeiçoamento como pessoa e à convivência pacífica com o próximo.

☸ Cuidar de seu equilíbrio emocional, paz interior e saúde serão muito úteis para sua felicidade e ... para passar em provas e concursos ↻ C12, I4, 5, 16 e 17, p. 276 e segs.

@ Se você gosta das lições de Sun Tzu e dos samurais, sugiro que leia, gratuitamente, os artigos sobre o tema, disponíveis no meu site.

3
DEUS

Existe uma equivocada noção de incompatibilidade entre o culto à divindade e o conhecimento científico. Este desacerto afasta algumas pessoas de Deus. Outro engano é supor que o tempo utilizado para o convívio com a divindade é desperdiçado. Outros ainda acreditam que Deus é apenas uma força, uma energia amorfa, uma nuvenzinha colorida ou mesmo a própria Natureza, quando Deus é uma pessoa – descomunalmente poderosa –, mas que se dispõe a partilhar e conviver com suas criaturas.

Eu não sei qual é a sua religião, mas posso dizer que é bom ter uma e investir na própria fé. Não se pense que a fé tem alguma relação com a crença cega ou a ignorância. A fé é tanto mais forte quanto mais for questionada. Questione sempre suas crenças de modo que você as confirme ou encontre outras, mais verdadeiras.

Além de ter uma fé e questioná-la constantemente, é importante que se procure um relacionamento pessoal com o Criador, pois esta é a essência da boa religião: não um relacionamento distante e asséptico, mas pessoal e diuturno (ver, nesse sentido, Jeremias 29.13).

Em minha experiência, posso assegurar que Deus fala com o ser humano que se dispuser a buscá-Lo. Tanto existe essa disposição d'Ele, que enviou Jesus, seu Filho, para possibilitar o reatamento, a religação (*religare*, donde vem o vocábulo religião). Esse desejo divino de estar com o homem que criou é tão grande que ele mesmo diz: "*Eis que estou à porta, e bato: se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo*" (Apocalipse 3.20). Quando a pessoa quer, é possível convívio entre ela e o próprio Deus. Desse convívio frutificam salvação, satisfação, alegria, segurança, confiança, tranquilidade etc., permitindo a paz de espírito que torna a vida melhor e facilita todas as outras coisas. Afinal, "*Posso todas as coisas naquele que me fortalece*" (Filipenses 4.13).

Meu objetivo ao fazer esta abordagem não é a conversão de ninguém, mas o registro de minha experiência pessoal e de que, ao contrário do que muitos proclamam, Deus existe, está vivo e disposto a compartilhar sua graça e misericórdia com quem a pedir. Sabendo-me fraco e necessitado de tal compaixão, sempre deixei as portas abertas e busquei o convívio direto com Jesus Cristo, do que jamais me arrependi. Imputo a Ele a razão de minhas modestas vitórias. Ao escrever sobre como se preparar para um concurso, não poderia deixar de mencionar a minha principal fonte de ajuda. Seria injusto falar sobre o modo de me preparar e omitir que "*O temor do Senhor é o princípio da sabedoria*" (Salmo 111.10a).

O mais importante é que o convívio pessoal, direto e constante com Deus, não é privilégio de uma ou outra pessoa mais evoluída ou disto merecedora por méritos próprios: estar com Jesus é algo ao alcance de todos, gratuito e verdadeiro. Aprouve a Ele proporcionar um acesso tão simples que mesmo uma criança pode entender. Se você quiser, pode experimentar buscar Deus e desfrutar de sua benignidade. É provável que você possa alcançar seus objetivos sem precisar de Deus, mas me parece que, se a gente pode contar com um grande amigo na caminhada pela vida, isso vale a pena.

@ Para quem tem interesse no assunto, compartilho minhas experiências com a "atividade divina na Terra", no meu site. Querendo, ver também, nele, o item "PEV".

4
FAMÍLIA

A família é um dos grandes aliados, e uma boa motivação, para se estudar e passar em concursos. E, se mal administrada, pode ser uma das maiores dificuldades para chegar ao sucesso.

Em geral, a família ajuda ou atrapalha. Quando ela está atrapalhando, pode ser que a culpa seja nossa: quando a gente se esquece de dar atenção aos familiares e de chegar a acordos para que todos se ajudem mutuamente, sem que um ou vários sejam escravos de outros.

Se sua família o está ajudando, cuide para manter as coisas como estão. Esforce-se para retribuir o apoio e aproveitar a boa sorte que está tendo.

Se sua família não está ajudando, tente mudar a situação, através de conversa, paciência e acordos. Às vezes, dá certo e vai ajudá-lo. Se não der certo, desculpe, mas você vai precisar se organizar para que seus sonhos não deixem de ser realizados por causa disso.

Para alguns, a **família** é um ponto de apoio e incentivo, ao passo que, para outros, é uma das piores dificuldades. Se, após fazer este inventário, você considerar sua família um complicador, converse com ela para pedir apoio e compreensão. Se os conseguir, ótimo; caso contrário, não esmoreça. Você deve estar disposto a vencer *junto com* ou *apesar das* pessoas com quem convive.

Algumas pessoas são "bancadas" pelos pais ou cônjuges, podendo dedicar todo o seu tempo para o estudo, sem ter qualquer dificuldade para pagar cursinhos e comprar livros. Você está nesse afortunado grupo? Ou você é daqueles que têm que "suar" para conseguir pagar um curso preparatório e despende quase que todo seu tempo em seu trabalho e mantendo sua família?

Curiosamente, é mais comum ver aprovados no segundo grupo do que no primeiro. Estatisticamente, o excesso de oportunidades não resulta em maior sucesso. Parece que quem tem muita facilidade termina não a aproveitando. Se você está nesse grupo, tome cuidado. Às vezes, as oportunidades acabam: já vi pessoas que eram sustentadas e não estudavam terem grandes dificuldades quando o pai ou marido faleceu ou teve uma doença. Quando se é sustentado, deve-se preparar para o momento em que tiver que ser o provedor. Não desperdice suas oportunidades.

Situações difíceis.

Filhos – Se você tem filhos muito novos, precisará dar atenção a eles e criar mecanismos para ter tempo e silêncio para estudar. A partir da adolescência, passa a ser menos difícil conversar com os filhos para organizar o estudo. Em qualquer caso, separe algum tempo (o que for possível) para lhes dar atenção integral, tenha tempo para eles. Seu filho precisa saber que ele é importante; não dá para ser pai ou mãe só depois que passar. O tempo que você gastar com ele será útil.

Pais/tios/avós – Ajudam com apoio emocional, financeiro e com conselhos. Atrapalham quando pressionam demais ou tentam intervir exageradamente.

Doença – A maior parte dos problemas deve ser administrada para que você consiga estudar **apesar deles**, mas algumas vezes você vai precisar dar uma parada total no estudo. Alguns casos de doença grave, internação hospitalar ou falecimento podem demandar isso. Nesses casos, não desanime: resolva a situação emergencial e depois volte ao estudo.

Separação/divórcio – Além dos danos a tudo e a todos, atrapalha demais o estudo. Tanto quanto possível, evite mudanças/problemas dessa envergadura no período de preparação. Se você não tiver como evitar, então aprenda a lidar com o problema, respire fundo, vá em frente, mas não desista de buscar seus sonhos.

5
O PRÓXIMO

Como "próximo", temos várias pessoas: família, amigos, colegas de sala e até desconhecidos. Basta que estejam próximos de nós de modo físico, ou em virtude de relações de afeto. As relações com a família assumem especial relevância, sendo preciso muito amor, paciência e concessões mútuas para termos um bom ambiente de estudo e convivência.

↺ Caso você queira ver mais sobre família: C3, I4.2, n^os^ 22 e 23, p. 70; C12, I17, p. 289.

Há **dois enfoques** que quero dar nesse item. O primeiro é a visão do próximo como alguém que nos pode dar um retorno, uma opinião sobre como estamos indo. O segundo enfoque é a visão que a pessoa tem de seus colegas de sala, por exemplo.

1º ENFOQUE:
O PRÓXIMO COMO *FEEDBACK*

Feedback. Qualquer pessoa com a qual interagimos pode ser muito rica em contribuição, seja ela de nossa família ou não, de nosso nível intelectual ou não. Essas pessoas podem nos dar um *feedback*, um retorno, uma visão de outro ângulo, uma opinião. Repare que todas as empresas fazem pesquisas de mercado: elas querem saber a opinião das pessoas sobre o conceito da empresa, sobre seus produtos etc.

Qualquer opinião sobre nossas ações, sobre um texto que escrevemos ou como fomos em um discurso ou palestra é útil. Primeiro, saiba ouvir os comentários, elogios e críticas. Analise-os sempre de forma objetiva e isenta. Não se melindre ou empavone, nem ainda se deixe trair pelos sentimentos de estima, indiferença ou aversão em relação ao interlocutor. A simpatia ou antipatia entre você e o interlocutor são apenas alguns dos elementos a serem considerados no julgamento do que foi dito. Não constituem o motivo para não se julgar ou se rotular como procedente ou improcedente o conteúdo, o mérito, a essência da opinião.

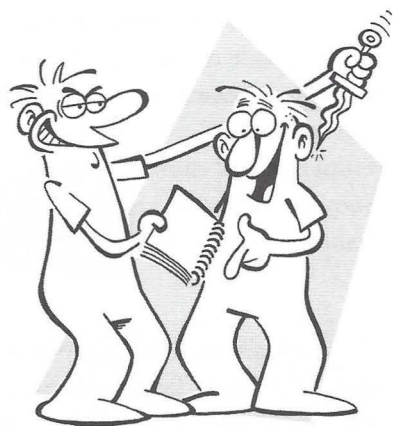
Lidando com elogios e críticas. Não se deixe levar pelos elogios ou se abater pelas críticas. Julgue os comentários recebidos de forma bastante honesta. Se os elogios forem verdadeiros, não se acomode e procure melhorar ainda mais. Se forem falsos ou fruto da educação ou circunstâncias, procure merecê-los realmente na próxima vez. Se as críticas são equivocadas ou decorrentes de algum sentimento ruim, não se preocupe com elas e procure ajudar o seu crítico. Se as críticas são pertinentes, agradeça muito a este anjo que o está ajudando a se aperfeiçoar e, é claro, procure melhorar.

É raro encontrar pessoas sinceras, mas toda opinião – depois de avaliada – pode ajudar. Encontrando pessoas sinceras, procure sempre ouvir o que têm a dizer. Aprecie e alegre-se com os elogios, mas tenha coragem de perguntar pelas críticas e sugestões. Sempre pergunte, de forma

amistosa, se a pessoa vê algo em que se pode melhorar. Isso também é uma boa continuação para se dar após ouvir uma crítica. Cuidado com as pessoas que só sabem criticar e nunca estão satisfeitas com nada (boa parte delas não faz nada, não tem objetivos, nunca elogia ninguém etc.). Por outro lado, compreenda que amigo, muitas vezes, é aquele que critica, não quem elogia.

2º ENFOQUE: O PRÓXIMO COMO COMPANHEIRO OU COMO CONCORRENTE

Ajudar ou não ajudar? Você se lembra das turmas dos cursos preparatórios? Lembra daquelas pessoas que nunca ajudavam as outras? De quem não empresta seu caderno para ninguém, como se nele estivesse escrita a fórmula para transformar chumbo em ouro? Pior, você é essa pessoa mesquinha? Quando algum colega falta à aula, você tem boa vontade em passar a matéria para ele? Quanto mais você ajuda outra pessoa, além de ajudá-la, mais você se ajuda.

Amigo ou inimigo. Por vivermos em uma sociedade extremamente competitiva, muitos passam a considerar o colega de sala como um adversário, como a pessoa que vai tirar a sua vaga. A partir dessa visão belicosa da vida, alguns passam a ir para o curso como se fossem para um campo de batalha, onde se deve proteger de todos os adversários e, se possível, tirar alguma coisa deles. Pode parecer brincadeira, mas já vi gente ensinando a matéria intencionalmente de modo errado ou emprestando caderno de dois anos atrás e, assim, desatualizado.

Quem assume essa atitude, ao invés de crescer, cria uma série de bloqueios que irão prejudicá-lo, a começar pela perda de um ambiente agradável de estudo e convivência. Repare essas pessoas e veja como são taciturnas, caladas, carrancudas, desconfiadas. Repare suas expressões faciais e como aparentam estar quase sempre de mau humor. As pessoas, naturalmente, não se sentem muito bem perto delas. Tenho de certeza que você conhece alguém assim. Tome cuidado para não ser assim, pois isso só atrasa a sua vida.

"Você tem que vencer a si próprio e à banca examinadora."

Modifique-se. Se você numa autoavaliação, honestamente reconhecer que age dessa maneira, ouça o conselho de um amigo: mude. Seu problema é muito mais sério do que passar em um concurso, seu problema é de relacionamento entre pessoas. Se você passar sem se modificar,

a tendência é que seja um profissional egoísta. Acredite em alguém que já passou bem colocado em vários concursos: quanto mais você dá, mais você recebe. Esta é uma lei espiritual. Quanto mais você ensina, mais você aprende. Quanto mais você ajuda, mais é ajudado.

Nesse ponto vale repetir a conhecida oração:

> *"Senhor, dai-me **coragem** para transformar as coisas que posso transformar; **serenidade** para aceitar as que não posso mudar; e **sabedoria** para distinguir umas das outras."*
>
> Reinhold Niebuhr

Compreensão com o próximo (dificuldades pessoais). Se seu colega tem dificuldades em aprender, ensine-o. Se tem que faltar, ajude-o com a matéria respectiva. Se não tem dinheiro para livros, empreste-lhe aquele que não estiver usando no momento.

Nunca pense que, por você emprestar um caderno a alguém, esse alguém saberá mais do que você. Uma coisa é ler um conjunto de anotações, outra é exercitar todas as operações intelectuais necessárias para fazer anotações. Quem faz as anotações aprende mais do que quem apenas as lê. Isto não significa que você deve ficar "tranquilo" porque seu "adversário" ainda assim saberá menos do que você. Isso seria um resquício de atitude mesquinha e, portanto, negativa. Significa que você, além de emprestar o caderno, deve ajudar o seu colega, explicando-lhe a aula.

VANTAGENS EM AJUDAR

1ª **Repare nas pessoas que ajudam as outras: sorriem mais, são mais alegres ou simpáticas e todos naturalmente gostam delas. Não é melhor ser assim? (Já foi dito que, se o canalha soubesse o valor de ser honesto, ele seria honesto por canalhice. Fazendo uma adaptação, podemos dizer que, se o egoísta soubesse o valor de ser altruísta, seria altruísta por egoísmo).**

2ª **Para alguém ministrar uma aula, ou explicação, por mais simples que seja, esse alguém necessariamente executará uma série de operações mentais e físicas (falar, apontar etc.) que propiciam a fixação do conhecimento. Quando você ensina, quem mais fixa a matéria é você.**

3ª **Ao ensinar, você estará necessariamente revendo a matéria. Quando a revisão ocorre num prazo de três a oito dias, ela facilita a memorização. Essa é também uma oportunidade para descobrir aquilo que não foi bem aprendido, dando ocasião para reforçar os pontos mais fracos.**

As vantagens não são só essas, mas já bastam para demonstrar quanto é equivocada uma atitude egoísta. Penso que devemos ajudar os outros não por interesse em algum benefício, mas simplesmente para ajudar. Acontece que, por se tratar de uma lei espiritual, por mais que não

se queira, é impossível deixar de receber os benefícios por fazer o bem. Sobre o tema, caso haja interesse, ver Romanos 12.20,21. Sobre a tal lei espiritual, ver Provérbios 1.19 e 22.10; Eclesiastes 11.1,2; Lucas 6.35 e Gálatas 6.9.

Estudo mais produtivo. Para fazer um estudo mais produtivo, você vai precisar mais do que assistir às aulas e ler livros. É preciso fazer redações, dar aulas, discutir a matéria, ouvir sobre o tema, fazer e responder perguntas/questionários sobre determinado ponto, treinar provas orais etc. Seus colegas de sala, por estarem imbuídos dos mesmos objetivos, são de regra as melhores pessoas para participarem dessas atividades. É mais fácil do que pedir ajuda ao pai, mãe ou esposa. Ao invés de serem inimigos ou adversários, seus colegas são parceiros na luta contra o "inimigo" comum: a prova, que é quem pode reprovar você. Tenha em mente quais são os adversários: suas fraquezas, a prova em si, não os seus colegas.

Você tem que vencer a si próprio e à banca examinadora. Mais nada. Seus colegas de curso podem ser colaboradores seus e você deles. Você pode obter sucesso sem qualquer ajuda do seu próximo, pode viajar ou fazer um churrasco sozinho. Mas isso não parece ter muita graça.

A melhor vitória é a compartilhada, aquela em que o resultado foi obtido através da conjugação de esforços, capacidades e competências diversas. Não importa se uma pessoa contribui um pouco mais ou um pouco menos, pois as vantagens da parceria e da comunhão de desígnios superam qualquer espécie de "contabilidade".

Equivoca-se gravemente aquele que procura medir o quanto oferece e o quanto recebe, pois, além de a simbiose admitir proporções diversas de benefícios, é quase impossível aquilatar objetivamente o valor de cada participante em um trabalho ou estudo coletivo. O esforço de um grupo de colegas permite a obtenção de valores como amizade, fraternidade, solidariedade, apoio etc., que servem como **bálsamo** e catalisador. O estudo em grupo permite o que se chama de **sinergia**, em que a soma de um mais um é mais do que dois.

1 + 1 = + de 2

LIDANDO COM INIMIGOS

? E se o próximo age como se eu fosse seu inimigo? Minha mãe diria apenas que "*quando um não quer, dois não brigam*".

Aprofundando um pouco, podemos dizer que você pode, através do exemplo, da conversa, da paciência e da boa vontade, mostrar ao próximo que vocês são aliados. Cative-o. A melhor forma de destruir um inimigo é fazê-lo seu amigo. A iniciativa do amor e da amizade é um instrumento poderoso. É a ideia de vencer o mal com o bem (Romanos 12.19 a 21). No mais, lembre-se do provérbio "*Sê como o sândalo, que perfuma o machado que o fere*".

Quem se interessa pelo ensino radical e revolucionário de Jesus pode apreciá-lo, no Sermão do Monte (Lucas 6.27 a 36): "Mas a vós que ouvis, digo: Amai aos vossos inimigos, fazei bem

aos que vos odeiam, bendizei aos que vos maldizem, e orai pelos que vos caluniam. Ao que te ferir em uma face, oferece-lhe também a outra; e ao que te houver tirado a capa, não lhe negues também a túnica. Dá a todo o que te pedir; e ao que tomar o que é teu, não lho reclames.

Assim como quereis que os homens vos façam, do mesmo modo lhes fazei vós também. Se amardes aos que vos amam, que mérito há nisso? Pois também os pecadores amam aos que os amam. E se fizerdes bem aos que vos fazem bem, que mérito há nisso? Também os pecadores fazem o mesmo. E se emprestardes àqueles de quem esperais receber, que mérito há nisso? Também os pecadores emprestam aos pecadores, para receberem outro tanto. Amai, porém, aos vossos inimigos, fazei bem e emprestai, nunca desanimando; e grande será a vossa recompensa, e sereis filhos do Altíssimo; porque Ele é benigno até para com os ingratos e maus. Sede misericordiosos, como também vosso Pai é misericordioso."

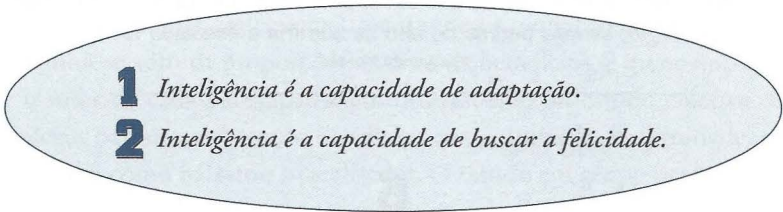
"A maior solidão é a do ser que não ama. A maior solidão é a dor do ser que se ausenta, que se defende, que se fecha, que se recusa a participar da vida humana. A maior solidão é a do homem encerrado em si mesmo, no absoluto de si mesmo, o que não dá a quem pede o que ele pode dar de amor, de amizade, de socorro. O maior solitário é o que tem medo de amar, o que tem medo de ferir e ferir-se, o ser casto da mulher, do amigo, do povo, do mundo. Esse queima como uma lâmpada triste, cujo reflexo entristece também tudo em torno. Ele é a angústia do mundo que o reflete. Ele é o que se recusa às verdadeiras fontes da emoção, as que são o patrimônio de todos, e, encerrado em seu duro privilégio, semeia pedras do alto de sua fria e desolada torre."

Vinícius de Moraes

6
SUA INTELIGÊNCIA

Você é inteligente? Quando eu começo a falar sobre este assunto sempre ocorre um certo constrangimento dentro de sala. Se perguntarmos se as pessoas estão satisfeitas com a própria inteligência, a resposta é sempre negativa. Podemos ir mais longe. Em pesquisas junto aos alunos verifiquei que 70% deles não se consideram inteligentes o suficiente ou até "um pouquinho burros". Mais de 25% se consideram "apenas normais", ou seja, sem uma inteligência especial. Com essa opinião geral é difícil que alguém considere a própria inteligência como sua aliada.

Acréscimo de inteligência e desempenho. Somos educados a pensar que a inteligência e a beleza são dádivas da vida que já recebemos prontas e acabadas, que estamos "condenados" a passar o resto da vida com a quantidade de uma ou de outra que foi por nós recebida. É óbvio que aquele que do destino já recebeu beleza e/ou inteligência prontas é um afortunado, com muito mais facilidade e conforto. Para quem não nasceu genial ou lindo, porém, restaria apenas a resignação?

As academias de ginástica, clínicas de beleza e os cirurgiões plásticos há tempos vêm provando que a beleza pode ser obtida com esforço pessoal e tecnologia. No que tange à inteligência, aos poucos

vai se firmando não só o seu melhor conceito, mas também, e felizmente, a conclusão de que ela pode ser aperfeiçoada. É óbvio que o gênio nasce pronto, mas mesmo ele pode se aperfeiçoar. As pessoas que não tiveram tal sina podem aprender técnicas que otimizem suas capacidades, muitas delas aprendidas da observação dos gênios.

A verdade é que é possível aprender a ser mais inteligente e a desenvolver espécies diferentes de inteligência. Como já disse Charles Chaplin, precisamos mais de humanidade do que de inteligência. A inteligência necessária para a felicidade está à disposição de todos. Além do mais, não existem pessoas "burras", mas sim pessoas que ainda não tiveram a possibilidade ou a vontade de desenvolver sua capacidade intelectual. Isto, aliás, é tarefa moral da sociedade, do Estado e dos que já angariaram um certo grau de inteligência.

E, apesar disso, a maior parte dos alunos que participaram de cursos de otimização do estudo respondeu que no fundo se acha "um pouquinho burra", como já dissemos.

Conceito de inteligência. A partir do momento em que se verificou que a inteligência medida pelo QI, mesmo que ajude, não é uma garantia de sucesso profissional, nem humano, passou-se a questionar o conceito de inteligência.

Os dois melhores conceitos de inteligência são os seguintes:

1 *Inteligência é a capacidade de adaptação.*

2 *Inteligência é a capacidade de buscar a felicidade.*

Na verdade, a inteligência é uma habilidade que nasce com todos os seres humanos e é passível de desenvolvimento, ou seja, é possível aprender a ser mais inteligente. O próprio Cristo, no Sermão do Monte (Mateus, Caps. 5 a 7, em especial Cap. 5, versos 21 a 26), considerou sujeita ao inferno a pessoa que chamasse seu irmão de "tolo". John R.W. Stott (1993, p. 78) ensina já que a palavra "Raca" é o equivalente à palavra aramaica que significa "oco", ou seja, algo bem próximo de chamar alguém de "cabeça oca", ou, como já dito, o equivalente à palavra grega para "tolo" (*mõre*). Outros comentaristas (ob. cit.) fazem menção a termos como "pateta", "estúpido" e "cabeça-dura". Além de evitar a ira e as ofensas gratuitas, devemos recordar que ninguém é desprovido de inteligência. O máximo que existe é a dotação de inteligências diferentes (um tem mais a linguística; outro, a corporal; e assim por diante). E a grande inteligência, que é se adaptar, ser feliz, é possível para todos. Assim como não devemos chamar os outros de forma deselegante, não nos podemos considerar merecedores de tais designativos.

"Inteligência é uma habilidade que nasce com todos os seres humanos."

Como ser mais inteligente do que se é no momento

A partir do momento que definimos corretamente a inteligência como sendo a capacidade de adaptação na busca da felicidade, verificamos que é possível aumentá-la. Além disso, será possível reavaliar nossa opinião sobre pessoas aparentemente inteligentes. Você conhece alguém considerado muito inteligente, mas que não tem amigos nem consegue se relacionar bem com sua família? Todos nós conhecemos. Tal pessoa é realmente inteligente? Durante seminários, é muito comum ser citada uma pessoa "inteligente", mas que não consegue passar em concurso. Será que ela é inteligente mesmo?

Se uma pessoa não tem bons relacionamentos e amigos, ela está distante de uma vida saudável. Será ela inteligente se aprender a superar suas dificuldades de relacionamento. Se alguém não está conseguindo passar em concurso, será realmente inteligente se conseguir se adaptar para alcançar o êxito perseguido. Como fazer isso? Basta analisar friamente onde se está falhando e ter coragem e vontade suficientes para corrigir o rumo.

Se você quer ser mais inteligente do que já é no momento, aprenda a capacidade de adaptação e, após definir o que é felicidade para você, aja de modo a alcançá-la. Isto é ser inteligente.

O que é ser inteligente?

Durante muito tempo esta pergunta era respondida através do teste do Quociente de Inteligência (QI), método hoje já ultrapassado, embora ainda conste de alguns testes psicotécnicos. Em nossa opinião, embora insuficiente para aferir todo o campo da inteligência, o QI mede algumas de suas formas, mantendo sua utilidade. O que não pode ocorrer é esgotar o assunto apenas com a medição do chamado QI.

Devemos, primeiro, saber que há sete (ou oito) formas diferentes de inteligência, como já ensinado por Howard Gardner (1983). Vejamos quais são elas:

1. **Inteligência lógica**, que é a capacidade de raciocínio, em que encontraremos o raciocínio matemático (cálculo, aritmética etc.) e argumentativo (oradores, advogados, juízes etc.). Muitos cientistas a possuem.
2. **Inteligência linguística**, que é a capacidade de ler, escrever e usar a linguagem.
3. **Inteligência espacial**, que é a capacidade de lidar com espaços abertos e de raciocinar com essa visão. Arquitetos, navegadores e pilotos são exemplos de pessoas com esse esplendor.
4. **Inteligência musical**, que é a capacidade de lidar com sons, de aprender música, de tocar instrumentos e de compor.
5. **Inteligência corporal**, que é a capacidade de lidar e controlar o próprio corpo, como fazem os atletas e bailarinos.
6. **Inteligência interpessoal**, que é a capacidade de relacionar-se com as pessoas, como fazem os vendedores, negociadores, relações públicas, assessores de imprensa.

7. **Inteligência intrapessoal ou introspectiva**, que é a capacidade de conviver bem consigo e de explorar ao máximo suas próprias qualidades. Aqui encontraremos profissionais de todas as áreas, mas que conseguem aproveitar ao máximo seu próprio potencial.

"A capacidade de raciocínio e abstração é marca de praticamente todas as inteligências."

Muitos ainda falam sobre uma **inteligência artística**. Contudo, cada uma das inteligências tem uma vertente artística: a inteligência linguística pode produzir poetas, a musical compositores e intérpretes, a espacial/visual pintores e escultores, a inteligência física/cinestética bailarinos e dançarinos e assim por diante.

Recentemente muito se tem falado na **inteligência emocional**, que mencionamos no ↻ I7, a seguir. Mas não há nada de novo em se dizer que para ser feliz é preciso mais do que inteligência, é certo que é preciso emoção. Ao contrário do que muitos filósofos pregaram, o homem não é um ser dual, tendo dentro de si, separadamente, o lado racional e o lado emocional. O homem é um ser integral, com as duas características: razão e emoção. Não devemos privilegiar uma em detrimento da outra.

A capacidade de raciocínio e abstração é marca de praticamente todas as inteligências, variando na forma de apresentação. Por exemplo, o juiz consegue lidar com ideias abstratas, ao passo que o inteligente espacial consegue lidar abstratamente com espaços e formas geométricas; o inteligente cinestésico é capaz de criar mentalmente novos movimentos e, então, executá-los, como fez a ginasta Nádia Comaneci; o inteligente interpessoal é capaz de abstrair-se o suficiente para entender a pessoa com quem está lidando, podendo compreendê-la (empatia) e, assim, lidar melhor com ela, negociar, convencer etc.

Nossa sociedade acostumou-se a prezar apenas a inteligência lógica, em suas vertentes matemática e de raciocínio, e, secundariamente, a inteligência linguística. Os testes de QI comumente medem essas duas inteligências e a inteligência espacial ou visual. É muito mais difícil medir as outras manifestações de inteligência, embora admiremos pessoas que as possuam.

Dentro de uma visão mais correta das coisas, é um absurdo querer que um grande músico seja necessariamente um atleta ou tenha um QI lógico ou matemático acima do normal.

Creio que todos nós podemos desenvolver as sete inteligências e que uma inteligência completa é aquela que as equilibra. Essa inteligência maior seria o conjunto das sete inteligências e/ou habilidades. É possível alcançar isso mediante educação e treinamento, que deveriam começar na primeira infância. Sempre que a pessoa desenvolve mais um aspecto, tende a desenvolver menos outro. É preciso dosar o uso das inteligências.

Em concursos públicos, as inteligências linguística e lógica são mais importantes, pelo que devemos desenvolvê-las. Não obstante, um inteligente musical poderá aprender mais se

aproveitar essa sua capacidade, ouvindo a matéria e "cantando-a". Um inteligente visual poderá aprender mais através de esquemas, fluxogramas e gráficos. Um inteligente intrapessoal auferirá benefícios de suas qualidades. Um inteligente interpessoal será, após o esforço de aprendizado, provavelmente um bom profissional e um bom líder.

Você já deve ter identificado quais são suas inteligências predominantes. Provavelmente escolheu alguma área relacionada com suas aptidões naturais. Se elas não combinam, ou você deve rever seus objetivos ou então se conscientizar de que precisará de um pouco mais de esforço para desenvolver a inteligência específica necessária para alcançar sucesso na área escolhida.

Tenho um amigo com uma incrível capacidade matemática, mas que tinha o sonho de ser juiz. Ele sabia que teria mais trabalho na área do Direito, todavia conscientemente optou por pagar o preço de seu sonho. Outro que seguiu uma carreira para a qual não tinha muito gosto, mas que era melhor remunerada e, depois de fazer uma base financeira, passou a utilizar seu tempo livre para dedicar-se àquilo que realmente gostava. Essas decisões devem ser tomadas pensadamente, e com bom senso.

Em conclusão, aprenda a usar sua inteligência combinando as habilidades inatas (de nascença) com o desenvolvimento de outras manifestações da inteligência.

Atos de inteligência. Além da noção de que há diferentes espécies de inteligência, vale mencionar o ensino de Luiz Machado, de que, mais do que pessoas inteligentes, há atos de inteligência. Isso facilita a noção da possibilidade de sermos mais inteligentes, desde que substituamos atos menos inteligentes por outros mais inteligentes, exatamente aqueles que sejam mais aptos a nos conduzir à felicidade.

Algumas experiências científicas sobre a inteligência e a memória

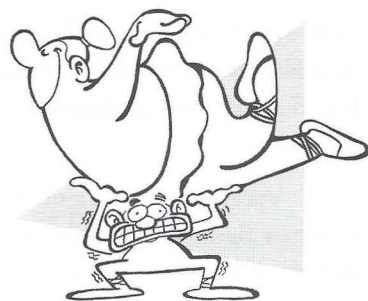
Vale mencionar algumas experiências indicadoras do quanto é inexplorado o campo sobre o qual estamos tratando.

Colocaram ratos iguais em situação de aprendizado (RA) e de isolamento (RI). O rato em RA passou a ter cérebro maior e aumento de três substâncias (acetilcolina, acetilcolinesterase e RNA). O aprendizado altera o cérebro física e quimicamente.

Em outra experiência utilizaram planárias (vermes), umas treinadas e outras não. Eles trituravam essas planárias e as davam como alimento a outras. As planárias que se alimentaram das que tinham sido treinadas foram capazes de aprender mais rapidamente. O aprendizado modifica substâncias vitais que podem ser transmitidas.

Estudos realizados na UFRGS, por Ivan Izquierdo e Carlos Alexandre Neto, mostraram que cada vez que um camundongo era submetido a uma experiência nova, era liberado um neurotransmissor cerebral (a beta-endorfina). Assim, vê-se que a emoção e a novidade (o interesse...) ajudam na liberação de neurotransmissores que ajudarão o aprendizado.

"Em concursos públicos as inteligências linguística e lógica são mais importantes."

Já existem estudos procurando recuperar no cérebro as informações armazenadas na memória, partindo do princípio de que – de alguma forma – os dados estão registrados no corpo (neurônios) e, assim, podem ser recuperados. Um filme cinematográfico trouxe algo sobre essas experiências, em que um policial injetava em si próprio líquidos cerebrais de vítimas de homicídio, logrando recuperar suas memórias e descobrir quem era o assassino.

Outros estudos estão fazendo com que crianças com deficiências mentais consigam rendimento normal na escola, através de programas de treinamento. Creio que em algum tempo a raça humana estará dominando razoavelmente o processo de desenvolvimento da inteligência.

7
UTILIDADE DA INTELIGÊNCIA

Mais importante do que ter inteligência ou saber reconhecê-la é saber utilizá-la adequadamente. A simples posse de alguma inteligência não é o suficiente para o sucesso e felicidade. É preciso, antes de tudo, ser uma pessoa humana, relacionável. É extremamente comum vermos pessoas muito inteligentes infelizes: isso ocorre porque estas propendem para não se desenvolver emocionalmente. Os gênios tendem a ser pessoas inadaptadas exatamente por causa de sua incapacidade, e dos que os rodeiam, de trabalhar também com o coração, ao invés de só com o cérebro. Essas conclusões, que já se podiam encontrar na Bíblia (Ver Lucas 10.38,42), foram trazidas ao grande público através do festejado *best-seller* "Inteligência Emocional", de Daniel Goleman, que diz (1996, p. 46):

"*Um dos segredos de Polichinelo da psicologia é a relativa incapacidade das notas, medições de QI ou contagens do SAT (Teste de Aptidão Escolar), apesar de sua mística popular, predizerem com certeza quem será bem-sucedido na vida. Claro, há uma relação entre o QI e as circunstâncias de vida para grandes grupos como um todo: muitas pessoas com índices de QI muito baixos acabam em empregos servis, e as de altos índices tendem a se tornar bem pagas, mas de nenhum modo sempre.*

Há inúmeras exceções à regra de que o QI prevê o sucesso – tantas (ou mais) exceções quanto os casos que se encaixam na regra. Na melhor das hipóteses, o QI contribui com cerca de vinte por cento para os fatores que determinam o sucesso na vida, o que deixa oitenta por cento a outras forças."

O autor traça um paralelo entre QI e remuneração ou sucesso e demonstra que inteligência não é o bastante. Se traçarmos um paralelo entre QI e relacionamento afetivo, o desvio será ainda maior.

Esse ensino (para viver é preciso mais do que inteligência) encontramos em muitos lugares, como nas palavras de Chaplin e na voz da raposa imortalizada por Exupéry, ao dizer

para o Pequeno Príncipe: *"É com o coração que se vê corretamente; o essencial é invisível aos olhos"*. Podemos ousadamente completar, dizendo que o essencial para o sucesso e para a felicidade está muito além da beleza ou da inteligência, esses dois tiranos.

Se você tem interesse pelas questões de fé, sobre o tema de utilidade da inteligência, vale mencionar que o dom essencial dado por Deus aos homens, a salvação através de Jesus, é de tão extrema simplicidade que não demanda inteligência para ser compreendida. A profunda simplicidade chega a ser confundida com ignorância, pois a vaidade dos homens tem dificuldade em lidar com algo precioso e para o qual não é preciso poder, dinheiro, beleza ou inteligência para se alcançar. Ver Romanos 6.23, I Coríntios 1.18,25 e 2.14.

PODEMOS CONCLUIR QUE:

1º A felicidade é mais do que passar em um concurso.

2º Você não precisa ser um gênio para ser aprovado.

3º Você já possui hoje um enorme potencial de crescimento e aprendizado.

4º Você pode otimizar a sua inteligência e a sua capacidade de aprender.

Portanto, use sua inteligência como um instrumento, pois ela existe para lhe servir, e não o contrário.

8
O PLANETA

Se o assunto é "aliados", então você precisa saber: existe todo um planeta para ajudá-lo. Repare que você já está até alfabetizado! (Ou alguém está lendo isto para você?) Já é um bom começo. Todo o conhecimento humano está escrito em algum lugar: você tem acesso a tudo. Você está vivo, tem saúde, alguma escolaridade, alguma condição. Isso deve ser lembrado.

Vamos além: você tem livros, apostilas, professores, amigos, a internet (que tem várias páginas gratuitas), bibliotecas, programas do governo (ver CAPES, CNPq) e particulares para dar bolsas e/ou material de estudo para os interessados etc. Você os está aproveitando? Espero que sim!

Em todos os lugares, universidades e cursos prestigiam os alunos com as melhores notas. Para quem não tem dinheiro, existem ONGs de apoio, pré-vestibulares e cursinhos preparatórios para carentes, alguns montados por concursandos já aprovados. Eu nunca vi alguém esforçado que não conseguisse apoio.

SITES ÚTEIS:

Autor
www.williamdouglas.com.br

Editora
www.editoraimpetus.com.br

Mídia especializada
www.folhadirigida.com.br
www.jcconcursos.com.br
www.radioconcursos.com.br

Fóruns de concursandos / concurseiros*
http://concursos.correioweb.com.br/
www.forumconcurseiros.com

Sites / Concursos em geral
www.concursospublicosonline.com
www.tudosobreconcursos.com.br
www.concursoecarreira.com.br/
www.questoesdeconcurso.com.br
www.acheiconcursos.com.br
www.concurseiros.com.br
www.tudodeconcurso.com/
www.concurseirosdobrasil.net/
www.concursosjuridicos.com.br

Sites Jurídicos
www.boletimjuridico.com.br
www.direito.com.br
www.memesjuridico.com.br
www.cartaforense.com.br
www.direitonet.com.br
www.prolegis.com.br
www.clubjus.com.br
www.jusdecisum.com.br
www.ultimainstancia.com.br

Cursos / Concursos em geral
www.aprovacao.com.br
www.pciconcursos.com.br
www.orvilecarneiro.com.br/
www.cursoparaconcurso.com.br
www.academiadoconcurso.com.br
www.paconcursos.k6.com.br
www.cursomaxx.com.br
www.obcursos.com.br
www.epcconcursos.com.br

Cursos Jurídicos
www.lfg.com.br
www.cej11deagosto.com.br
www.cepad.com.br
www.praetorium.com.br
www.cursoparaconcursos.com.br
www.cursofmb.com.br
www.damasio.com.br
www.masterjuris.com.br

Editoras / Concursos em geral
www.editoraimpetus.com.br
www.editorametodo.com.br
www.campus.com.br
www.oblivros.com.br
www.vestcon.com.br
www.editoraferreira.com.br

Editoras Jurídicas
www.editorasaraiva.com.br
www.editoraatlas.com.br
www.jurua.com.br
www.livrariadoadvogado.com.br
www.rt.com.br
www.lumenjuris.com.br
www.editorajuspodivm.com.br
www.forense.com.br
www.impetus.com.br
www.delreyonline.com.br
www.editorarenovar.com.br

Aulas
www.vemconcursos.com.br
www.pontodosconcursos.com.br
www.euvoupassar.com.br

Preparação para Provas de Aptidão Física
www.effisica.com

Parceiros / Professores
www.e-raciociniologico.com.br
www.elyesleysilva.com.br
www.sougenius.com.br
meirellesedeme.googlepages.com
portal.professorfenelon.com

Governo
www.planalto.gov.br
www.mec.gov.br
www.stf.gov.br
www.cultura.gov.br

Educação
www.futura.org.br
www.estudar.org.br

A relação aqui é meramente exemplificativa e um ponto de partida. Existem vários cursos/sites/editoras excelentes e que não constam nesta lista. Você não deve deixar de pesquisar e comparar.

❆ Veja também o site da instituição que realiza o seu concurso.

* Há uma discussão sobre a diferença entre os termos, mas não acho essencial. Use o que preferir.

Obs. 1: O portal http://www.periodicos.capes.gov.br disponibiliza mais de 185.000 teses gratuitamente.

Obs. 2: Este livro está em construção. Se você conhece algum programa do governo, particular, alguma ONG, páginas da internet etc. de **apoio ao estudo**, por favor, envie um e-mail para minha página, em que você encontra dicas e material gratuito.

Obs. 3: Utilizo minha página na internet e a comunidade no Orkut para responder perguntas. Na mesma linha, periodicamente publico artigos tratando de temas relacionados à preparação para concursos. Visite e tenha acesso gratuito a artigos meus, entre os quais:

- Casa em construção.
- Vinho e concurso público.
- Concurso público e a terra prometida.
- Chocolate e concurso público.
- Inveja, desespero e outros assuntos humanos, nacionais e concursândicos.
- Os sete pecados capitais dos concursandos.
- Águia ou galinha... que tipo de concurseiro é você?
- Dez conselhos úteis para fazer uma prova.
- O segredo e os dez mandamentos para passar em concursos.
- A aplicação do pensamento positivo, lei da atração e ajuda divina para passar em concursos.
- Jogue com as cartas que lhe vieram à mão etc.

Obs. 4: @ No *site* do STF, é possível baixar o áudio da Constituição Federal, em MP3, podendo-se escutá-lo, em CD, no carro ou em casa. É uma ótima oportunidade para estudar a CF no caminho para o trabalho, na hora de lavar a louça, no consultório, na fila etc.

Referenciais em concursos. O mundo dos concursos (em geral e jurídico) tem alguns referenciais. Tenho a honra (e sou grato a todos por isso) de ser chamado de "Guru dos Concursandos", por ter sido o pioneiro a sistematizar e ensinar técnicas de estudo e realização de provas de concursos. Na verdade, existem diversos referenciais que, por seus méritos e conteúdo, podem ajudar a quem está nesse "barco".

Na área de **concursos em geral**, temos os **jornais** *Folha Dirigida* e *Jornal dos Concursos*, os **grandes cursos** nacionais (Academia do Concurso Público, Curso Aprovação, Curso para Concursos, Obcursos, Praetorium, entre outros), o **Simulado** Nacional Beneficente (www.simuladonacional.com.br), a **revista** *Guia dos Concursos* (publicada pela Editora Ferreira) e os **encontros nacionais** sobre Concursos: a Feira do Concurso (promovida pela ABEC e Editora Ferreira), o Seminário Nacional sobre as Carreiras Públicas (promovido pelo Curso Aprovação) e o Seminário sobre Carreira Públicas (promovido pelo jornal *Folha Dirigida*).

Em **editoras**, os referenciais são a Campus/Elsevier (que em 2004 incorporou as séries para concursos da mítica Editora Impetus, pioneira no conceito de livros para concursos), a Vestcon, a Editora Ferreira, além, é claro, da própria Editora Impetus que, em 2010, voltou a atuar no segmento. A Método/GEN e a Juspodivm também possuem boas obras para concursos.

Há ainda **sites**, como o www.vemconcursos.com.br e o www.pontodosconcursos.com.br (dos amigos Vicente Paulo e Marcelo Alexandrino), além dos **sites** dos cursos e editoras. Por fim, temos dois **fóruns** excelentes: Fórum Concursos do *CorreioWeb* (www.concursos.correioweb.com.br) e Fórum Concurseiros (www.forumconcurseiros.com). Outra modalidade de aula é o site <www.euvoupassar.com.br>. O site UOL também tem uma boa área para concursos.

Temos duas associações de concurseiros: a pioneira ANPAC e a ANDACON (www.anpac.org.br e www.andacon.com.br).

Na **área jurídica** existem referenciais como as Editoras Impetus, Saraiva, Atlas, RT, Lumen Juris, Renovar etc., sites como Academus, Boletim Jurídico, SADireito, Prolegis, Direito.com, Consultor Jurídico e os cursos nacionais que estão trabalhando com ensino por satélite, por exemplo: www.lfg.com.br, www.praetorium.com.br, www.damasio.com.br e www.cpc.adv.br (CPC – Marcato). Também de se mencionar, temos o Sistema Mougenot de Ensino.

Em suma, não falta onde procurar informação e apoio.

9
SEU CÉREBRO E SUA MEMÓRIA

A subutilização desses dois aliados é uma das razões pelas quais as pessoas levam tempo maior do que o necessário para passarem nos concursos ou tiram notas insatisfatórias nas provas. Por se tratar de temas extensos, cuidaremos desses assuntos nos ↺ C6 e 7, p. 129-180.

10
SUAS LEMBRANÇAS

Quantas vezes você já prejudicou sua vida, rendimento ou estudo por causa de más lembranças? Martim Lutero, ao falar sobre a tentação, acabou fornecendo uma boa forma para se lidar com as más lembranças: "*Eu não posso evitar que um pássaro voe sobre a minha cabeça, mas posso evitar que ele faça um ninho nela*".

Por outro lado, se admitirmos as boas recordações, elas nos serão úteis.

Nosso cérebro frequentemente envia para o consciente lembranças armazenadas no inconsciente. Essas lembranças são lançadas aleatoriamente e podem servir como fatores de auxílio ou de prejuízo para nosso desempenho.

Quando você vai fazer uma prova, o seu cérebro pode enviar uma lembrança de uma prova anterior em que você teve um "branco". Tal lembrança servirá como um fator negativo, podendo até servir como uma programação para um novo "branco".

Quando você vai estudar uma matéria, seu cérebro pode enviar uma lembrança daquele professor detestável que a ministrava, o que enevoa a captação do assunto. Quando perde um concurso e continua a estudar para o próximo é possível que você seja regularmente atormentado por lembranças visuais ou emotivas daquele insucesso. É um erro considerar um insucesso ocasional como uma tendência natural ou um destino previamente traçado.

Por outro lado, se você começa a controlar suas emoções e lembranças, elas podem se tornar algo vantajoso. Quando vierem recordações ruins, substitua-as por boas; quando surgirem imagens de medo ou receio, substitua-as por imagens de sucesso, tranquilidade e do objetivo que você deseja.

As lembranças podem servir como motivo de pânico ou de tranquilidade, de medo ou de autoconfiança.

Você pode definir qual será o efeito das lembranças em seu desempenho, controlando o acesso delas ao seu consciente. Muitas vezes eu ficava preocupado por causa de uma experiência negativa do passado e me dizia: "*Não vou me preocupar com isso, o fato de ter errado no passado não significa que vou errar no futuro; ao contrário, a cada dia sou mais experiente e mais preparado. Logo, a tendência é que eu melhore*". Em seguida, substituía a lembrança de uma prova ruim por uma boa, a de uma gafe pela de um bom momento.

COMO NÃO CARREGAR PESO E TER LIBERDADE

Para mostrar um exemplo de como se pode carregar o que já se passou, conto a história do monge, do discípulo e da donzela: Era a manhã de um belo dia. Um velho monge, acompanhado de um discípulo, estava para atravessar um córrego quando o jovem, avistando uma belíssima donzela, ofereceu-se para levá-la até a outra banda em seus braços, para que ela não molhasse seus pés. A moça recusou, mas disse que aceitaria a oferta de ser carregada pelo monge, que, em sua bondade, gentilmente acedeu. O mestre e seu aprendiz prosseguiram viagem até o anoitecer. Quando estavam para dormir, o rapaz comentou, num suspiro, e com a voz carregada de consternação: *"Poxa, mestre, o senhor carregou aquela mulher linda nos braços..."* O monge apenas disse: *"É, meu filho, e você continua carregando-a em suas costas até agora..."*

Outra história serve para mostrar como é simples e importante largar as más recordações do passado e as coisas que nos são prejudiciais. Na África, uma das formas para caçar macacos é pegar um coco e fazer um buraco em cada extremidade. No primeiro, menor, amarra-se uma corda fixada a uma árvore. O segundo buraco, um pouco maior, tem diâmetro suficiente para um macaco colocar sua pata (mão), desde que a estique juntando os dedos, tal como um humano faz para colocar um bracelete ou pulseira que não tem fecho (que não se abre). Dentro dessa singela arapuca se coloca algum fruto, nozes etc. O macaco mete a mão nessa cumbuca, envolve a noz com sua mão e... segurando a noz, o diâmetro assumido pela mão não é o suficiente para que se a retire de dentro do coco. É claro que, se o macaco soltar a noz, sua mão sairá e ele retornará à liberdade. Só que o macaco não raciocina, ele fica segurando a noz e sacrifica sua vida. Daí o provérbio: *"Macaco velho não mete a mão em cumbuca"*.

Muitos humanos fazem o mesmo: querem tanto alguma coisa que terminam por sacrificar valores mais importantes, às vezes sua própria vida, para não soltarem aquilo que querem, mesmo que as consequências sejam catastróficas. Só que humanos, querendo, podem raciocinar, decidir, aquilatar e escolher os valores que devem preponderar.

"Quem se esquece de seus erros está condenado a repeti-los."

☞ **Deixe de carregar o peso do seu passado.** O passado serve para ensinar a experiência, para dar aula sobre como agir melhor no futuro. Não é para ser carregado como um fardo. Nesse sentido, embora fora do contexto em que foram ditas, vale mencionar as palavras do Apóstolo Paulo: "*(...) uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo.*" (Filipenses 3.13,14). Não devemos ficar lamentando o que passou mas trabalhar pelo amanhã.

O passado serve como uma fonte de experiência, mas não deve se constituir um fardo. Já foi dito que "*o passado é um livro imenso cheio de preciosos tesouros que não se devem desprezar*" e que "*quem se esquece de seus erros está condenado a repeti-los*". Por outro lado, também já se disse que a experiência é "*um farol virado para a popa da embarcação*" e sabemos que o amanhã reserva situações completamente novas. O certo é que precisamos aprender com o passado mas jamais deixá-lo prejudicar nossa disposição de olhar e pensar para a frente, para o futuro. E, acresça-se, com otimismo.

☞ **Solte as nozes que estão deixando suas mãos presas.** Não sacrifique valores maiores em troca de valores menores. Exerça uma opção pelo que é melhor para você e para uma liberdade responsável.

FORMAS DE COMBATER MÁS LEMBRANÇAS

1. Uma das formas de combater más lembranças é visualizá-las em preto e branco ao invés de em cores, desfocá-las em sua mente, vê-las diminuindo. Em seguida, nutra sua mente com imagens coloridas, vivas e focadas de sucesso e tranquilidade, repita para si próprio frases e ideias positivas. Relembre-se de suas vitórias, das boas provas, das boas notas, das vezes em que você conseguiu se superar e superar as adversidades. Alimente seus inconsciente e consciente com lembranças positivas.
2. Como o cérebro tem partes que não se preocupam com a distinção de passado, presente e futuro, substitua lembranças negativas não só por lembranças positivas mas também por imagens daquilo que você quer, de onde você quer chegar.
3. Considere as lembranças como ensinamentos práticos já auferidos. De uma experiência ou acontecimento ruim não guarde as emoções ou a dor, mas as lições que carrega consigo. Procure pensar naquilo que você aprendeu a fazer (ou a evitar) com aquele fato. Sempre que se recordar dele, (1) diga que ele já passou e (2) que com isso você aprendeu a agir dessa ou daquela maneira, passando a (3) se programar mentalmente para da próxima vez em que estiver em situação semelhante poder agir de forma mais inteligente.

Boas lembranças são leves e úteis instrumentos para levarmos conosco. As responsabilidades com nosso destino, com a família e com a comunidade não devem ser vistas como se fossem pesos ou prisões, mas dentro de suas importância e utilidade. Se existe essa falsa noção, é preciso rever valores. Fazer o certo e estar bem consigo é um fardo leve. Use estas lições para eliminar o ruim, não o bom.

A ideia de prisão e liberdade, de peso ou leveza foi tratada por Jesus de forma especial: "*Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve*" (Mateus 11.28,30). Muitas vezes apenas o que precisamos é saber escolher qual jugo haverá sobre nós (ex., o da disciplina ou da indisciplina) e qual o fardo de lembranças e vontades que iremos carregar (pesado ou leve).

☸ As lembranças do passado não são o mais importante:
o mais importante é o futuro que você está escrevendo agora.

11
SEUS DEFEITOS

Usar defeitos para meu sucesso? Sim, basta inverter as práticas inúteis em seu dia a dia, substituindo-as. Embora simples, a ideia é revolucionária. Liste tudo o que você faz mal, procrastina ou deixa de fazer, mas que é importante para seu sucesso ou bem-estar. Liste também o que você faz e que te atrapalha. Irei exemplificar essa técnica com exemplos pessoais, com os quais emagreci vinte quilos.

Invertendo hábitos. Estudar é um costume. Você tem certamente algum costume, como, por exemplo, ver novelas (no meu caso, era passar dias nos meus videogames prediletos). Você simplesmente não está acostumado a viver sem fazer isso. Ao menos durante o período de preparação para a prova substitua esse costume pessoal pelo estudo. Ao fazer isso, você estará criando um novo hábito, um novo costume. Embora queira ver a novela, ou jogar, você estará fazendo algo que também quer: estudar e ser aprovado. Troca-se um prazer menor por um prazer maior. Mais do que isso: como mais cedo ou mais tarde, você será aprovado, logo terá a chance de, querendo, redirecionar seus hábitos. Até para ver novelas ou jogar...

? Como? Sempre que quiser ver novelas ou jogar, vá estudar. Isso funciona para qualquer coisa: atualmente, sempre que eu quero tomar refrigerante (que me engorda), eu tomo água (que me faz bem). Basta força de vontade. Programe-se: Vontade de tomar refrigerante = tomar água.

Procrastinando. Você procrastina, adia, atrasa uma série de coisas que necessita: um regime, um início de programa de exercícios físicos, o início de um plano de estudos sério etc. Inverta isso: passe a procrastinar a ingestão de alimentos contraindicados, atrasar a "sesta", adiar o passeio etc. Quase sempre que desejo tomar sorvete, invento uma desculpa, atraso, digo que vou fazer isso daqui a pouco, uso minha preguiça positivamente, apenas direcionando-a para aquilo que é inútil (quando o normal é direcionarmos a preguiça para o que é útil, já percebeu?).

❁ Aprenda a adiar as coisas "erradas" com a mesma habilidade que adiava, até ontem, as corretas.

Invente defeitos. Para diminuir minha ingestão de sobremesas, fiquei muito mais exigente em relação a elas. Se o pudim não está espetacular, se está muito mole, ou muito duro, ou muito claro, ou muito escuro, ou muito doce, ou pouco doce, ou isto ou aquilo, eu não o como. Ou o pudim de leite está perfeito, ou não o como. A partir do momento em que aumentei o padrão de qualidade mínima para ingerir sobremesas, acabei diminuindo o consumo delas. Ao lado disso, procuro (invento) defeitos. O resultado é que diminuí a ingestão de calorias e, quando o faço, é justificadamente, pois estarei diante de pudins ou quindins perfeitos. Isso é muito mais fácil do que simplesmente recusar um pudim que ainda nem provei.

12
SEU TEMPERAMENTO

Cada pessoa tem sua individualidade: uns são mais ativos, outros menos; uns mais alegres, outros mais calados. A nossa individualidade é um tesouro pessoal e a diversidade entre as pessoas um dos grandes patrimônios da humanidade. Existem lugar e necessidade de todos os tipos de pessoas, de suas várias inteligências, capacidades, dons, preferências.

A necessidade de estudar e ter sucesso nas provas, concursos e vida profissional vai, contudo, exigir cuidados. Uma pessoa mais quieta, introspectiva, meditativa, calma certamente terá mais facilidade de passar horas e horas numa biblioteca estudando. Pessoas conversadoras, comunicativas, agitadas, amantes dos esportes, da dança, talvez tenham alguma dificuldade de se disciplinar para o estudo.

Mas, então, o que fazer?

Entender que, qualquer que seja seu temperamento, os benefícios que o estudo de qualidade traz devem fazer com que você aprenda a controlar seus impulsos e os desafios da sua individualidade para conseguir estudar bem, com qualidade e na quantidade suficiente para aprender a matéria.

O melhor incentivo para você fazer isso é que, ao estudar com a qualidade e na quantidade certas, você ganhará tempo, segurança (e mesmo dinheiro) para aproveitar todos os demais prazeres que a vida tem.

Assim, não vai importar se você é assim ou assado, mas sua capacidade de transformar sua energia pessoal em progressos para sua vida. Uma pessoa agitada deve treinar sua mente e corpo para os momentos de estudo. Outra, mais parada, deve usar essa característica para estudar mais e nunca para se acomodar sem estudo. Alguém que tenda à melancolia, depressão ou desânimo, deve lembrar que o estudo vai lhe trazer ganhos pessoais que ajudarão a combater essas dificuldades. E assim por diante.

13
SUA FLEXIBILIDADE

A capacidade de adaptação é uma das mais referidas neste livro. Já falamos da flexibilidade no C2, 13.6, p. 45. Ela se aplica não só a todos os momentos e passos de um projeto de estudo, mas também para manter um casamento ou amizade.

O judô ensina isso. Jigoro Kano, o criador dessa fascinante luta, observou que os galhos das árvores se curvavam quando o peso da neve ameaçava quebrá-los. Observou também que durante

vendavais era comum que as árvores rijas e inflexíveis se quebrassem, ao passo que os ramos dos arbustos mais tenros, por se curvarem ao vento, resistiam. Com esse ensinamento da Natureza, ele desenvolveu uma luta em que há o princípio do "ceder para vencer", em que há inúmeros golpes de sacrifício (aparentemente perder para vencer) e em que a maioria das quedas produzidas no adversário utiliza não a própria força, mas a do oponente; uma arte em que a inteligência, a técnica e a suavidade superam a força e a violência. Ao lado disso, ensina-se que "Quem teme perder já está vencido". Soma-se à suavidade na forma uma rigidez sem limites na essência. Combina-se uma integridade de princípios e valores à delicadeza e brandura nos métodos.

O símbolo do judô (que significa "caminho suave") é uma brasa incandescente circundada por algodão. A pessoa é forte por dentro, mas sabe ser suave como o algodão. O latim fala isso da seguinte forma: *suaviter in modo, fortiter in re*. Suave no modo, forte na essência. Seja assim: inflexível na busca de seu objetivo, flexível na forma de alcançá-lo. Suave na forma; firme em direção ao objetivo. Se essa sabedoria milenar for incorporada a um projeto de estudo, haverá um sistema muito mais saudável e eficiente. Procure aprender a hora de ceder e a de resistir, a ser suave e firme, sereno e forte.

**"A pessoa é forte por dentro,
mas sabe ser suave como o algodão."**

14
CONCLUSÃO

Podemos seguir nosso caminho até o objetivo de uma forma muito mais reconfortante e feliz se soubermos aproveitar a imensa quantidade de pessoas e elementos dispostos a nos auxiliar. Isso permite que o período de esforço e trabalho em prol do objetivo, mesmo que demore um pouco, seja permeado de alegria e satisfação, o que nos ajudará a haurir forças para não esmorecer.

Nessa caminhada devemos lembrar sempre as coisas que mais importam. Sobre esse tema, há uma propaganda da *Reebok* que diz coisas fantásticas, pelo que tomo a liberdade de com elas concluir este Capítulo:

**"O que importa não é a vitória, mas o esforço, não é o talento,
mas a vontade, não é quem você é, mas quem você quer ser."**

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Analise se você tem sido seu aliado ou seu inimigo. Torne-se seu primeiro amigo.
2. Decida qual será seu relacionamento com Deus, com sua família e com seu próximo.
3. Passe a utilizar todas as formas de inteligência e a considerá-la como a capacidade de buscar a felicidade.
4. Passe a exercer o autodomínio sobre suas lembranças e seu temperamento.
5. Aperfeiçoe sua flexibilidade. Identifique os fatores de sua vida que são passíveis de modificação e os que não podem ser modificados. Adapte o que é mutável e adapte-se ao que é imutável.

Indicações Bibliográficas

📖 Sobre Aliados/O Próximo: para mais aprofundamento, *Muito além do segredo* (Ed Gungor, Ed. Thomas Nelson Brasil) e *Dez mandamentos para a felicidade.*

📖 Sobre Aliados/Inteligência: ver os livros de Luiz Machado.

"Depois de muito meditar, cheguei à conclusão de que um ser humano que estabeleceu um propósito deve cumpri-lo, e que nada pode resistir a um desejo, a uma vontade, mesmo quando para sua realização seja necessária uma existência inteira."

Benjamin Disraeli

Capítulo 6

SEU CÉREBRO

A importância do uso otimizado do cérebro

Como funciona o seu cérebro

As principais características cerebrais e sua utilidade para o estudo

A influência das emoções sobre o aprendizado e a memorização

Técnicas de programação cerebral

SEU CÉREBRO

1
O CÉREBRO: UM DOS MAIS IMPORTANTES INSTRUMENTOS DE TRABALHO

> **"O cérebro é como um paraquedas. Só funciona quando está aberto."**
> Sir James Dewar

O cérebro é reconhecido como um dos mais importantes instrumentos para se estudar, todavia é subaproveitado. Para explorar melhor o seu imenso potencial, precisamos conhecê-lo, saber como funciona, ler seu "manual de instruções".

O cérebro funciona como o mais espetacular dos computadores, com capacidade além da nossa imaginação. Ele funciona em parte automaticamente e em parte mediante programação. A parte que funciona "no automático" admite reprogramação. E é por falta de comandos corretos que a maior parte das pessoas subutiliza essa máquina.

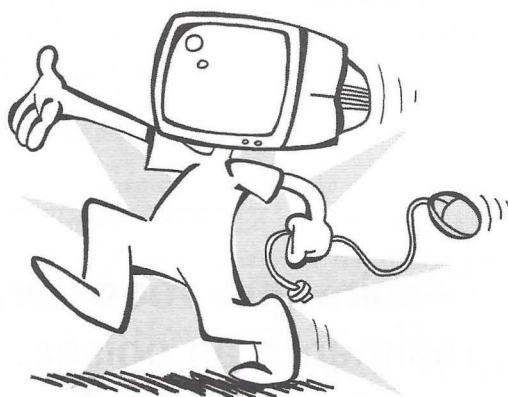
Quem quer passar em concurso e vencer na vida não pode dar-se ao luxo de desperdiçar as próprias virtudes. Para que o leitor tenha ideia do quanto nosso cérebro é poderoso, uma das mais promissoras linhas de desenvolvimento da informática é aquela que procura construir computadores que funcionem de modo análogo ao nosso cérebro. A neurocomputação é assim chamada porque utiliza redes que simulam o funcionamento de nossa rede neural (de neurônios). Daí surge a inteligência artificial, que é o conjunto de técnicas em que a máquina é programada para resolver problemas da mesma maneira que o cérebro humano.

No momento em que os computadores procuram aprender com o cérebro humano, ainda existem humanos que não aprenderam a usar seu próprio "equipamento de fábrica".

Vejamos uma comparação entre máquinas normais e neurocomputadores.

COMPUTADORES TRADICIONAIS	NEUROCOMPUTADORES
Executa programas	Aprende
Executa operações lógicas	Executa operações não lógicas, transformações, comparações
Depende do modelo ou do programador	Descobre as relações ou regra dos dados e exemplos
Testa uma hipótese por vez	Testa todas as possibilidades em paralelo
Armazena os dados de modo estático	Armazena os dados de modo adaptativo

? Como você pensa? Como um computador ou como um humano? Você aprende? Transforma? Descobre relações? Testa as possibilidades de um modo aberto? É capaz de fazer adaptações?

As pessoas acham que os computadores são mais eficientes do que o cérebro, mas os engenheiros de computação estão querendo imitá-lo para aperfeiçoar os computadores. Até os computadores estão "aprendendo" a funcionar como um cérebro por causa de sua fascinante capacidade. Por isso, não desperdice o seu. Sobre o tema, ver *Redes neurais artificiais*: introdução e princípios de neurocomputação (Tafner, Xerez e Rodrigues Filho, 1995).

2
NOSSO CÉREBRO

O cérebro é um organismo com cerca de 1,3 a 1,5 quilograma, movido basicamente pela glicose (açúcar). Para você ter ideia da energia utilizada pelo cérebro, ele pesa cerca de 2% do peso total do corpo e utiliza em média de 20% a 25% de toda energia consumida pelo corpo humano.

O tamanho do cérebro não é o mais importante, já que a massa cerebral varia de acordo com a raça e o sexo. Muitos dos gênios da Humanidade tiveram cérebros considerados pequenos, com 1,1 quilograma.

O cérebro humano possui cerca de 10 bilhões de neurônios, que são as células mais diferentes de nosso organismo, apresentando maior complexidade estrutural e funcional.

Capacidade de armazenamento do cérebro. Nosso cérebro pode armazenar o equivalente a pelo menos 11.641 gigabytes, o que significa uma capacidade tão grande que ninguém jamais vai conseguir usar toda a capacidade. Isto quer dizer que seu cérebro não tem problemas de espaço. Aliás, quanto mais você aprender mais fácil fica aprender coisas novas, pois o cérebro trabalha com associações.

Um bom computador pessoal tem algo entre 150 a 200 *giga* de capacidade. Seu cérebro tem 11.641 *giga*. Pense nisso!

Acresça-se que há estudos mostrando que usamos apenas de 3% a 4% de nosso potencial cerebral. Outros, como Georgi Lozanov, psicólogo búlgaro considerado um dos maiores pesquisadores no campo da aprendizagem, sustentam que utilizamos no máximo 10% de nossa capacidade. Ainda que estivéssemos utilizando o máximo, teríamos mais 90% para crescer.

"Assim que você pensar que sabe como são realmente as coisas, descubra outra maneira de olhar para elas."

Sociedade dos Poetas Mortos

Obs.: Por se tratar de tema mais específico, a respeito do cérebro, iremos utilizar informações de diversas obras, constantes da bibliografia, aqui em especial dos livros de Goodman e Gilman (1987), Bloom (1975 e 1987), Angelo Machado (1993), Dryden e Vos (1996), Tafner, Xerez e Rodrigues Filho (1995) e Luiz Machado (1991), além das referências bibliográficas feitas por estes.

3
FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO

Segundo Bloom (1987, p. 157), "*o cérebro é uma coleção de sistemas neurais inter-relacionados que se auto e inter-regulam de forma dinâmica e complexa*".

Nosso cérebro funciona de um modo não linear, não cartesiano. A lógica do cérebro não é hermética como a lógica matemática ou mecânica.

O cérebro aprende através de associações. O conhecimento é armazenado em redes neurais, cuja estrutura física difere da forma como costumamos estudar. Imagine um engradado de refrigerante, ou um armário cheio de prateleiras milimetricamente iguais. É dessa forma linear e estática que a maioria pensa se constituírem os arquivos cerebrais e por isso estudam linearmente, dificultando o aprendizado. Nosso cérebro está muito mais próximo de uma teia de aranha, de um quebra-cabeça, de raízes e galhos. Todo o armazenamento obedece a estruturas associativas em cadeia. Por isso, a forma eficaz de aprendizado é a dinâmica, tal como é a estrutura cerebral.

A partir de uma série de associações dadas, o cérebro é capaz de, consciente ou inconscientemente, elaborar novas associações. Criatividade é gerar novas associações. Desde que a pessoa não se autolimite, ela será capaz de suscitar ideias e soluções novas a partir dos dados preexistentes. Quanto maior o número de informações disponíveis no cérebro, maior a capacidade de resolver problemas.

Estudos feitos em pessoas que sofreram acidentes ou problemas de saúde que destruíram partes do cérebro demonstraram que é possível que outras regiões cerebrais assumam novas funções. Há estudos em pessoas que nasceram com apenas 10% do tamanho normal do cérebro e mesmo assim tiveram vida normal e se formaram em universidades.

Preconceitos e paradigmas. É preciso cuidado para não se assumir uma série de parâmetros como bons e verdadeiros e se rejeitar um novo padrão, um novo paradigma de pensamento. Este "preconceito intelectual" é limitador, pois nele a pessoa se transforma em mera repetidora de padrões antigos, que podem não servir mais amanhã, máxime em um mundo onde, como se diz, "a única constante é a mudança". O bom profissional é aquele capaz de se adaptar, de criar novas associações e soluções, à medida que o mundo vai evoluindo. O bom profissional é aquele que possui a habilidade de analisar os fatos e decidir sobre situações novas. As associações não impedem que se mudem os paradigmas. ↻ C17, I8, p. 385.

4
CARACTERÍSTICAS DO CÉREBRO

NOSSO CÉREBRO
POSSUI/TRABALHA:

COM ATIVIDADES CONSCIENTES E INCONSCIENTES

com o fim de melhor administrar o enorme número de operações e funções cerebrais e físicas.

COM DETERMINADA CAPACIDADE DE CAPTAÇÃO E RETENÇÃO

destinada a obter o máximo de informações do universo e reter e processar apenas as que forem mais úteis.

DOIS HEMISFÉRIOS

direito e esquerdo.

O CÉREBRO POSSUI 3 NÍVEIS DISTINTOS

reptiliano, mamífero e neomamífero.

O CÉREBRO TEM 4 CICLOS DE ONDAS ELÉTRICAS

beta, alfa, teta e delta.

O CÉREBRO POSSUI 4 FORMAS DE CAPTAÇÃO DE INFORMAÇÕES

visual, auditiva, cinestésica e digital ou polivalente.

O CÉREBRO TRABALHA COM MAPAS E FILTROS MENTAIS

mapa – é influenciado por circunstâncias sensoriais, sociais e pessoais; filtros – constituem a generalização, a omissão e a distorção.

10 a 100 bilhões de neurônios ativos

Funciona à base de glicose e oxigênio

Trabalha através de associações

Capacidade de armazenamento
de pelo menos 11.641 gigabytes

Consciente: controla a atividade
em que se está prestando atenção

Inconsciente: Controla todas as demais funções
cerebraise físicas de modo automático e/ou
conforme programação feita pelo consciente

Captação: obtém, através dos sentidos,
o maior número possível de informações
do corpo e do universo

Retenção: capacidade de selecionar dentre
a imensa quantidade de informações, as
5 a 7 que são mais importantes

Hemisfério Esquerdo: é acadêmico, lógicas,
matemática, capacidade linguística, concreto
corpo caloso: compõe-se de 300 milhões de células
nervosas que fazem a ligação entre os hemisférios

Hemisfério Direito:* artes, músicas
criatividade, aleatoriedade, abstração

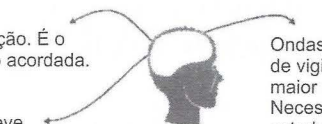
* considera-se o lado direito da própria pessoa

Cérebro Neomamífero/Neocórtex: privilégio da
raça humana, controla a linguagem e os processos
intelectuais

Cérebro Reptiliano: controla as funções orgânicas
e algumas reações instintivas (respiração,
necessidades fisiológicas, qualquer réptil tem
essas funções

Cérebro Mamífero: controla as emoções
e a sexualidade. Não reconhece a fala, mas
apenas imagens. Controla o sistema de auto-
preservação da espécie/sistema límbico.
É essencial no processo da memória.
(qualquer mamífero primitivo possui essa
camada cerebral)

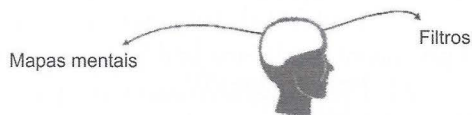
Ondas beta: estado de alerta ou excitação. É o
estado mais comum da pessoa quando acordada.

Ondas teta e delta: são as dos sonos leve
e profundo

Ondas alfa: estado de calma e tranquilidade
de vigilia + relaxamento. É o estado onde há
maior aproveitamento no estudo e aprendizado.
Necessita relaxamento + concentração. Há
estudos que indicam ser útil ouvir música barroca,
pois seu ritmo é semelhante ao comprimento
da onda alfa

Visual: aprende mais o que visualiza
com figuras, esquemas, desenhos, etc.

Auditiva: aprende mais com o que ouve,
com palestras, sons, músicas, fitas K-7
gravadas

Cinestésica: aprende mais através das sensações
(olfato, paladar e tato)

Digital ou polivalente: possui um equilíbrio entre
as 3 demais formas de captação e é mais meditativo

Mapas mentais

Filtros

5
O USO DO CONSCIENTE E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

O cérebro possui capacidade quase infinita. Seria impossível utilizar todo esse potencial simultaneamente. Por isso, temos um consciente e um inconsciente. O consciente trabalha com aquilo em que estamos prestando atenção, sentindo e percebendo tanto fora quanto dentro de nós. O inconsciente é a função que cuidará de todo o resto, daquilo que não estamos prestando atenção no momento.

Ex.: Se eu disser que você tem uma aliança ou anel, você irá se lembrar se tem ou não. Mas até eu acessar ("ligar") seu consciente para isso, você não estava se "lembrando". Outro exemplo é o nosso pé, ouvido ou barriga: não pensamos neles constantemente, só quando sentimos dor nesses locais. A dor "liga" o consciente para que a sua causa seja resolvida.

O consciente é o piloto de um avião e o inconsciente, o piloto automático. A programação mental e as atitudes determinam como a pessoa vai funcionar "no automático". Quando me refiro a "mandar", a "falar" com o cérebro, estou simplesmente programando o inconsciente para funcionar com o "piloto automático".

O consciente é a memória RAM (aquela em que o computador opera) e o inconsciente, a memória do HD/Winchester (aquela onde se armazena toda a informação disponível para ser acessada quando necessário).

A própria capacidade de captação e processamento é distinta, como veremos adiante. O consciente possui um processador analítico, linear, que tem um limite de informações com as quais pode lidar de uma só vez. O inconsciente não tem limites de processamento e trabalha com raciocínio mais aleatório.

Para se ter ideia comparativa entre a capacidade do consciente e do inconsciente, vamos mencionar aquilo que foi dito pelo Prof. Miguel Martinez, do Depto. de Ciência e Tecnologia do Comportamento, da Universidade Simon Bolivar, da Venezuela (apud Machado, 1997, p. 55):

"Sabemos, por exemplo, que, enquanto o sistema nervoso racional ***consciente*** *(hemisfério esquerdo) processa apenas uns 40 bits (unidades de informação) por segundo, a plena capacidade de todo o sistema nervoso* ***inconsciente*** *(assentado, em sua maior parte, no hemisfério direito, no cerebelo e no sistema límbico) alcança de um a dez milhões de bits por segundo (Hainer, 1968)."*

✍ O conhecimento do funcionamento cerebral e o uso da sua atividade consciente auxilia grandemente o controle de reações emocionais e inconscientes, como veremos nos exemplos a seguir:

Respiração x tensão. A respiração é controlada automaticamente pelo cérebro reptiliano. Em virtude das emoções (que se processam no sistema límbico), a respiração pode disparar ou ficar presa como reação natural à tensão. Com o uso do consciente é possível controlar a própria respiração diante da tensão e, com isso, restabelecer a calma.

Sensação de algo errado. Muitas vezes a pessoa capta informação importante, mas o consciente não identifica seu real valor. O inconsciente passa a emitir mensagens de que "algo está errado". Lembra-se do robô da família Robinson na série *Perdidos no Espaço*? Pois é, "*Perigo, perigo! Meus sensores estão captando perigo!*" Quando seus sensores inconscientes captarem algo "estranho", "cheirando" ou "soando" mal, não ignore a mensagem de seu sistema de autoproteção. "Se ligue", atente para as circunstâncias. Se você estiver emocionalmente envolvido em uma situação, tente se subtrair dela e olhá-la como se fosse um terceiro. Isso pode evitar um erro, uma gafe, um assalto ou outras coisas ruins.

Correção linguística. Às vezes nosso inconsciente avisa que algo está esquisito numa palavra ou resposta, como disse acima. Além disso, você pode usar o inconsciente para ver a grafia correta. Como digo no ↻ C20, p. 443, escreva a palavra rapidamente, sem pensar nela, que a tendência será ocorrer a grafia correta.

Depressão. A tristeza e a depressão levam automaticamente o organismo a curvar a cabeça e pôr os olhos para baixo. Se a pessoa conscientemente alterar sua postura física, olhar para frente e levantar os olhos, dará o primeiro passo para ativar outras áreas e emoções e passar do estado de prostração para o de reação.

☸ Levante a cabeça, tome consciência daquilo que você quer e vá em frente.

✍ *Go ahead.*

"Quando o jogador toma um frango, perde um 'gol feito', o público vaia e ele abaixa a cabeça, podem ter certeza: ele piora na partida. Ao contrário, se levanta a cabeça, olha para o público com confiança, tranquilidade, vai melhorar em campo."

Tostão, "Lembranças, opiniões e reflexões sobre o futebol" (DBA)

6
A CAPACIDADE DE CAPTAÇÃO E DE RETENÇÃO E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

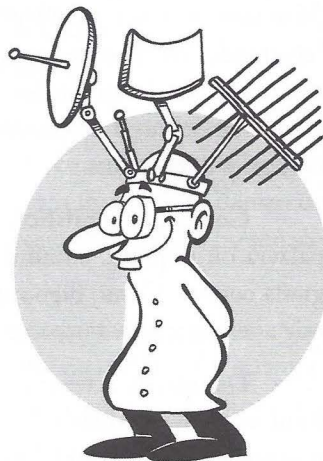
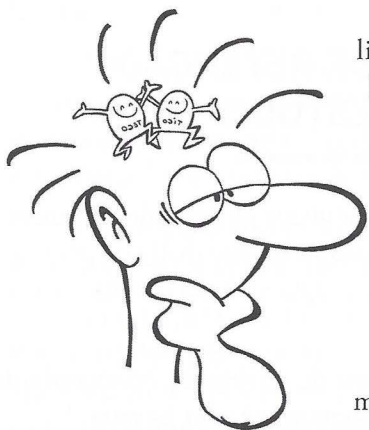
Captação. O cérebro é capaz de captar uma notável quantidade de sensações. Interessa receber o máximo possível de informações do universo, desde como vai o nosso dedão do pé até se o cometa Halley vai bater na Terra. O olho humano, por exemplo, capta milhares de informações ao mesmo tempo, tantas que boa parte delas é assimilada apenas pelo inconsciente. O consciente possui um limite para lidar com

"Quanto menor o número de atividades concomitantes, maior será a concentração da pessoa."

informações: ele só acompanha, no máximo, de 5 a 7 coisas ao mesmo tempo. O que passa disso é jogado fora ou colocado no "automático" (inconsciente). Se não fosse assim, não seria possível ao consciente controlar a atividade da pessoa. A **retenção** nada mais é do que a seleção que o cérebro faz (ligando e desligando o acesso aos neurônios) a respeito daquilo que, numa montanha de informações, é o mais importante para o indivíduo. É por isso que ninguém guarda o telefone da pessoa que não interessa: o cérebro não vê utilidade e não retém o dado.

Relação com a concentração. Quanto menor o número de atividades concomitantes, maior será a **concentração** da pessoa e, paralelamente, a sua **capacidade de fixação** das informações respectivas. Com o treino será possível trabalhar bem com mais de uma atividade (multiprocessamento), mas não é o ideal procurar fazer isso. É aquela velha história de não se tentar assoviar e chupar cana ao mesmo tempo.

Se você estudar com seu dente doendo, uma das informações que o consciente irá trabalhar é a dor. Logo, você terá "concorrência" com a matéria do livro. O que o cérebro acha mais importante, a matéria ou a sobrevivência da espécie? A tendência é que a dor dificulte a assimilação de outros dados.

Devemos saber administrar a relação consciente x inconsciente e selecionar de acordo com nossa vontade o que será retido em primeiro lugar.

7
OS DOIS HEMISFÉRIOS E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

O cérebro possui dois hemisférios (direito e esquerdo), ligados pelo "corpo caloso". O lado esquerdo trabalha a linguagem, fala, lógica, números, matemática, sequência e palavras. O direito trabalha a rima, ritmo, música, pintura, imaginação, imagens, modelos e harmonias.

A utilidade desse conhecimento para o estudo é de se procurar desenvolver as habilidades que, por alguma razão, não colocamos em prática. O rumo natural é sempre se fazer o que é mais fácil, o que em princípio gostamos mais. Com isso, deixamos de empregar aptidões e competências que, embora menores em um primeiro momento, podem crescer e se revelar um excelente meio para fazer do cérebro um equipamento mais versátil.

A aptidão para o uso de um ou outro hemisfério faz da pessoa um artista ou um político, um cientista ou um escritor. O lado esquerdo é mais "acadêmico", mais "estudioso", ao passo que o direito é mais "artístico", mais "criativo". Não existem pessoas mais isto ou mais aquilo: existem pessoas que usam mais seu potencial disso ou daquilo. É claro que há os gênios, que são excepcionais em alguma habilidade ou na combinação delas, mas o gênio é a exceção.

Todos podemos aprender a utilizar os dois lados do cérebro e, assim, alcançar os benefícios da conciliação entre suas competências. O fato de usarmos mais um dos hemisférios não nos impede de desenvolver o outro e, se o fizermos, teremos uma máquina mais capaz e completa.

Para saber mais sobre o uso dos hemisférios, visite a página da Editora: <http://www.impetus.com.br> ou do autor <www.williamdouglas.com.br>.

8
OS TRÊS NÍVEIS CEREBRAIS E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

O cérebro possui três níveis distintos (reptiliano, mamífero e neomamífero), se visto no sentido vertical. Funciona como um único cérebro com três divisões:

a) Cérebro reptiliano, que controla, por exemplo, a respiração, os batimentos cardíacos e as funções fisiológicas automaticamente.

b) Cérebro mamífero, que controla as emoções, a sexualidade e onde se encontra o sistema límbico, que cuida da autopreservação da espécie. Essa parte do cérebro tem papel preponderante na memória.

c) Cérebro neomamífero (o "córtex", a casca), que é privilégio dos seres humanos. É utilizado para a lógica, o raciocínio, a criatividade, a linguagem e a comunicação elaborada (a comunicação que transborda a linguagem instintiva).

As reações físicas são controladas pelo sistema reptiliano e afetadas pelo estado emocional. A vontade de ir ao banheiro, o choro, o estatelamento etc. são efeitos das emoções em nosso organismo. Um bom controle de sua consciência, enviando as mensagens adequadas para o inconsciente (para o "piloto automático"), permite o controle de reações emocionais e físicas indesejáveis. Se a respiração disparar, pare, pense, respire; se começar a tremer ou a ter frio, pare, pense, conscientize-se, imagine-se bem, respire, faça imagens de sensações agradáveis e assim por diante.

✍Visualize mentalmente, ouça-se falando e sinta a sensação de fazer uma prova com absoluta calma e autocontrole. Imaginou? Foi bom? Isso é perfeitamente possível com as atitudes corretas, com um sistema eficaz de estudo e com a programação mental adequada.

Velocidade de processamento das informações recebidas do mundo exterior. O processamento das mensagens é feito de forma diferente pelo cérebro neomamífero e pelo

sistema límbico (cérebro comum aos mamíferos primitivos). O sistema límbico possui reações rápidas, como se atirasse antes de perguntar quem vem lá. O cérebro neomamífero, privilégio dos humanos, é capaz de ter reações mais pensadas, como se perguntasse antes de atirar.

A atividade rápida do sistema límbico (o SAPE – Sistema de Autopreservação da Espécie) se justifica diante da necessidade de proteção do indivíduo contra riscos e perigos. Ex.: Se vier um leão em sua direção e você for pensar muito, meditar sobre a questão, sobre a cadeia alimentar, sobre o fato de que leões são carnívoros, que é conveniente se retirar daquele local etc., você morre. Por isso as respostas do SAPE são rápidas e instintivas. O cérebro neomamífero, por seu turno, analisa as questões com razão e lógica, o que leva mais tempo. É necessário, portanto, identificar qual a hora de deixar um ou outro funcionar. Se você estiver no meio do mato ou numa floresta tropical, leve a sério suas reações instintivas. Porém, numa prova ou numa discussão familiar, não devemos agir como mamíferos primitivos. ↻ I14, adiante.

Sensação de que já esteve naquele lugar. Você já passou por algum lugar que lhe pareceu já ter estado antes, mesmo sabendo que isso não era possível? Isso acontece porque o olho humano manda suas mensagens para diversas áreas do cérebro. As áreas inconscientes captam a informação mais rápido, até para, se preciso, acionar o SAPE/sistema límbico. O cérebro neomamífero recebe essa informação com um atraso de ínfima fração de segundo. Esse "atraso" do consciente decorre do processo de seleção (retenção) cerebral e é esse fenômeno que causa a sensação de que já se esteve naquele lugar antes (chamada sensação de *déjà vu*). *Grosso modo,* é como se um lado do cérebro recebesse a informação antes e quando o outro lado a recebe, já a reconhece como antiga ou anterior embora seja nova e original.

Instinto e provas. Os instintos podem ajudar ou prejudicar na hora da prova. Se você não controla suas emoções, pode ter desde um "branco" até uma crise. Se se controla, seu rendimento sobe. Ademais, muitas informações buriladas pelo inconsciente são enviadas para o consciente como reações instintivas. Às vezes, algo lhe diz que essa é a resposta ou que vale a pena investir nesse ou naquele projeto. Embora os instintos possam falhar, vale a pena acreditar no seu instinto. Ao lado dele, vale a pena acreditar no que se quer e no que se gosta, razão pela qual muito se fala em "seguir os passos do próprio coração", tendo sido esta, certa vez, a orientação de Deus para o rei Davi.

Resposta rápida, resposta perigosa. Toda resposta que vem à cabeça muito rapidamente pode ter duas origens: a) a pessoa estudou muito e está com tudo "na ponta da língua"; ou b) a resposta é dada sob a influência do sistema límbico, tratando-se de resposta carregada de velocidade e emoção e desprovida de suficiente análise crítica e ponderação. Sendo assim, evite dar respostas rápidas. Mesmo que elas venham à mente, sempre as confirme através do raciocínio analítico, que utiliza o cérebro neomamífero, em especial o seu lado esquerdo.

Se a matéria estiver bem sabida, respondendo a questão com calma, você confirma a resposta dada de modo rápido. Se for uma "casca de banana" ou juízo equivocado por causa da pressa, você corrigirá a falha e dará a resposta correta.

↻ Desenvolveremos mais a aplicação dos três cérebros quando tratarmos do sistema límbico, no I12 e seguintes, adiante.

9
OS CICLOS DE ONDAS CEREBRAIS E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

O cérebro tem quatro ciclos de ondas elétricas (beta, alfa, teta, delta). Ele trabalha com impulsos elétricos que podem assumir até quatro comprimentos de onda diferentes, como se fossem quatro estações de rádio ou TV diferentes. São eles:

Estado	Frequência mental	Características
beta	de 13 a 25 ciclos por segundo	É o estado de atenção e consciência. Aqui se está em alerta, se produz atividade física, se pode sentir medo, tensão, ansiedade etc. É uma situação mais ativa.
alfa	de 8 a 12 ciclos por segundo	É chamado de estado de "vigília relaxada", considerado o ideal para aprendizagem. Quando a pessoa se concentra ela pode chegar nesse ciclo de onda cerebral e por isso aprende mais. O relaxamento do corpo e da mente produz um estado maior de consciência, de calma e pode produzir um humor mais refinado. É uma situação mais passiva no que se refere a movimento e ação, mas muito mais poderosa em termos de atenção e concentração.
teta	de 4 a 7 ciclos por segundo	Corresponde ao sono leve, quando a mente processa as informações do dia. Um estado de grande relaxamento ou tranquilidade profunda pode produzir essa frequência. Pode ocorrer a sonolência ou capacidade de profunda concentração ou meditação.
delta	de 0,5 a 3 ciclos por segundo	Corresponde ao sono profundo e inconsciência. Considerando que durante o sono a pessoa obtém respostas para problemas do dia a dia, certamente ainda aprenderemos muito sobre as atividades do cérebro nesse estado. Scheele (1995, p. 67) informa que "durante o sono a mente interior revisa a informação que foi absorvida abaixo do nível da percepção consciente". Também por isso é bom dormir.

O **estado alfa** é simplesmente um estado, como já dissemos, de atenção relaxada, que é alcançado quando se tem **calma + atenção (acuidade)**. Esse estado é uma faculdade normal do cérebro humano, uma de suas quatro frequências de funcionamento. Não tem, portanto, qualquer ligação com um estágio esotérico ou incomum.

Sabendo-se que o cérebro é capaz de **maior aprendizado e memorização** quando está em alfa, o estudante deve procurar ingressar nesse estado antes de começar a estudar. Para isso, deve evitar excitação (pressa, medo, ansiedade, tensão). Ao estudar, procure estar tranquilo, sem preocupações com outros problemas e sem pressa de terminar. A respiração deve ser calma e natural. Uma das formas de estimular o estado alfa é ouvir música erudita (clássica) alguns minutos antes ou durante o estudo, por ex., Johann Sebastian Bach. Embora a música ajude, basta que a pessoa se acalme e respire tranquilamente que a frequência cerebral baixará.

"Uma das formas de estimular o estado alfa é ouvir música erudita."

A regra é a pessoa funcionar no **estado beta**. O estado que nos interessa alcançar é o alfa, já que os outros dois são o do limiar do sono ou sono profundo. Para se "entrar" no estado alfa não é preciso nenhum dom especial, nem meditação. Deve ser evitada a tentativa de ingressar nesse estado através de repetições contínuas de uma mesma palavra ou grupo de palavras, pois essa prática tende a diminuir a autoconsciência. Qualquer método de desenvolvimento cerebral que induza a pessoa à perda do autodomínio não é conveniente.

Algumas pessoas possuem excelente rendimento ao estudarem de madrugada. Às vezes, o motivo é o silêncio e a consequente concentração maior. Outros, porém, são beneficiados por "pegar" o cérebro saindo de **ondas teta ou delta**, estudarem em alfa e voltarem para ondas mais relaxadas. Experimente fazer a experiência de estudar um pouco dessa forma. Lembre-se de fazer isso sem estar com o sono atrasado e de, antes de estudar, lavar o rosto.

10
AS FORMAS DE CAPTAÇÃO E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

O cérebro possui quatro formas de captação de informações (visual, auditiva, cinestésica e digital) relacionadas com cada um dos sentidos. O tato, o olfato e o paladar resultam na capacidade cinestésica (sentir); a visão resulta na capacidade visual; e a audição, na auditiva; há pessoas que possuem um grande equilíbrio entre o peso das formas de captação: são os digitais ou polivalentes.

Cada pessoa possui uma forma de captação maior ou menor em seus diversos sentidos. Procure se identificar:

Visual. Precisa "ver" a coisa para compreender, captar, aprender. Não basta conversa, não basta raciocinar ou uma boa explicação. Visuais precisam ver para compreender. Você pode perceber a tendência visual na fala da pessoa, pois diz "*Viu?*", "*Veja bem*", "*Olha só*", "*Não vejo a hora*", "*Visualiza isso, cara*". Outra forma de perceber a tendência é a gesticulação na frente ou indicando os olhos e a postura mais ereta.

Auditivo. Precisa ouvir, escutar. Responde melhor a um estímulo auditivo do que aos demais. Ao falar utiliza termos como "*Vê se me escuta*" e "*Isso não me soa bem*". Gesticula na altura dos ouvidos ou apontando e tocando os próprios ouvidos ou do interlocutor. Em sua postura pode parecer estar virando o ouvido para ouvir melhor.

Cinestésico. Procura a sensação de sentir, provar, tocar. Fala "*Não me cheira bem*", "*Não me toquei com isso*"; "*Esse cara me marcou*", "*Sentiu isso, cara?*" etc. Precisa sentir, tocar. Sua postura parece indicar a tentativa de cheirar ou provar.

Digital ou polivalente. Essa pessoa é aquela que tem uma captação equilibrada entre os sistemas acima. Sua característica é a de ser introspectivo no sentido de se tocar ou falar sozinho, gostar de pensar "com seus botões" e querer a explicação de tudo.

"Podemos aprender melhor de uma forma ou de outra, aproveitando nossos pendores naturais."

✍ Dar aulas é um bom sistema de aprendizado, pois força o uso de habilidades relacionadas com os cinco sentidos.

✍ Veja qual a forma para você aprender melhor:

a) Se é **vendo**, atente para a lousa, mentalize-a. Faça muitos esquemas visuais, fluxogramas, anotações em árvore, utilize cores, marcadores fluorescentes etc. Se você estiver em uma situação na qual não pode ver a matéria, lembre-se dela e a mentalize numa lousa (quadro-negro) mental onde se escreverá a ideia ou se fará um esquema.

b) Se é **ouvindo**, não perca a concentração nas aulas. Repita a matéria para si próprio (recitação). Grave as matérias em mp3/cd e as ouça.

c) Se é **sentindo**, procure participar das atividades da aula e criar métodos de estudo que agucem o uso dos sentidos. Toque o caderno ou apostila. "Sinta" o cheiro da matéria, sinta o seu gosto. Estude em lugares perfumados. Relacione assuntos com odores, gosto, e assim por diante. Experimente se estudar manuseando uma bola de borracha ou de metal aumenta ou não seu rendimento. Há pessoas em que isso ocorre por causa da estimulação e outras onde atrapalha porque é mais uma informação para o consciente.

d) Você aprenderá melhor se utilizar sistemas que combinem os diversos modos de captação sensorial. **O melhor sistema de aprendizado é fazer.** Prepare aulas, escreva, fale, faça resumos, exercite, pratique. Se você quer aprender sobre *habeas corpus*, vá a uma delegacia ou presídio e arrume algum necessitado que faça jus a um. Ingresse com um caso verdadeiro e verá que a fixação será multiplicada por 10 ou 20. Quer aprender a falar, ministrar aulas ou qualquer outra coisa? Faça-o.

✍ Podemos aprender melhor de uma forma ou de outra, aproveitando nossos pendores naturais. Ao lado disso, não custa nada procurar um pouco de exercício nas formas em que somos menos habilidosos. A pessoa deve **aproveitar ao máximo sua facilidade** e, paralelamente, procurar **desenvolver a aptidão para aprender por outros sentidos.** Isso aumenta o poder geral de captação e

a adaptabilidade para situações em que não podemos definir o modo de passagem das informações. Em meus primeiros testes sobre essas funções, eu possuía uma grande preponderância visual, um pouco de habilidade auditiva e quase nada de cinestésica. Com o tempo e esforço, consegui equilibrar as três formas e, nos exames atuais, sou classificado como digital. A facilidade de captação por qualquer das vias fornece uma versatilidade maior e menor influência da fonte (se visual, auditiva ou cinestésica), pois o cérebro estará treinado para aceitar bem as três.

✍ Conversar com alguém e convencer alguém será mais fácil se você utilizar terminologia e métodos compatíveis com a forma de assimilação mais forte da pessoa. Primeiro, você deve procurar descobrir qual é a captação predominante do interlocutor (alguns chamam isso de "calibração"). Em seguida, procure adaptar seu discurso e demonstração. Se a pessoa é visual, use termos visuais e esquemas, gráficos, cores, planilhas etc. Se a pessoa é auditiva ou cinestésica, capriche em exposições e termos que se encaixem nessas predileções. Se você vai lidar com o público ou com um grupo, varie os termos visuais, auditivos e cinestésicos. Além disso, utilize termos neutros, que servem para qualquer espécie de assimilação. ↺ C21, I13, p. 501, sobre termos apropriados.

11
MAPAS E FILTROS MENTAIS E SUA UTILIDADE PARA O ESTUDO

Vários sistemas de controle da mente trabalham com essas ideias e, mesmo que não exista qualquer orientação técnica, as pessoas costumam usar em maior ou menor grau essas características cerebrais.

Diz-se **mapa mental** o conjunto de "anotações" que a pessoa vai fazendo de tudo aquilo que capta através dos sentidos. Se eu pedir, você será capaz, por exemplo, de fazer um mapa para se chegar até sua casa. Se eu apontar uma rua que está interditada, ou se for inaugurada uma nova estrada mais rápida, você fará alterações em seu mapa cerebral sobre como chegar em casa. O **mapa cerebral** não "anota" apenas isso: registra o desenho que você faz das pessoas, dos valores, da matéria, de absolutamente tudo.

Um dos grandes princípios do estudo da mente é o de que "*o mapa não é o território*", isto é, por mais perfeito que seja nosso registro, uma coisa é a estrada e outra nosso arquivo de como é a estrada. Além disso, duas pessoas poderão ter mapas parecidos ou diferentes sobre algo ou alguém, uma opinião distinta etc.

Nosso mapeamento do mundo sofre **limitações neurológicas, sociais e pessoais. Neurologicamente**, pois não somos capazes de apreender tudo (há sons que um cão ouve e nós não); **sociologicamente**, pois há tribos que acham normal ingerir lagartas e isso não está em nosso mapa de "ingeríveis"; e por **fatores pessoais**, como origem social, educação, traumas etc.

Os **filtros mentais** são processos que o cérebro utiliza para gerir nossa vida, processos esses que se podem transformar em fonte de auxílio ou de problemas. Os três filtros básicos são a **generalização, seleção** e **abstração.**

Observação: se quiser saber mais sobre mapas e filtros mentais acesse a página www.williamdouglas.com.br, na parte sobre o presente livro.

12
SISTEMA LÍMBICO

O sistema límbico é o responsável pela autoproteção instintiva do indivíduo, pela emoção e pela sexualidade. Nele não se reconhece a linguagem e se trabalha apenas com imagens e emoções.

Devemos a um brasileiro a pesquisa e demonstração da importância do sistema límbico para a aprendizagem. Desses estudos surgiram outros, entre os quais a tese da "Inteligência Emocional", de Daniel Goleman, que utilizou conceitos desenvolvidos por Luiz Machado. É o professor brasileiro que iremos citar para demonstrar a importância do sistema límbico (1991, p. 25-27):

"Nós temos dentro da caixa craniana três cérebros e dois hemisférios. Explicando: na evolução, a natureza dotou o ser humano com três estruturas, identificadas anatomicamente, que chamamos de complexo R (cérebro do réptil), o primeiro; o cérebro paleomamífero (o segundo cérebro) que, em termos de funções, se chama **Sistema Límbico;** e o terceiro cérebro, o cérebro neomamífero, possibilitador da linguagem conceitual e das operações intelectuais.

O **Sistema Límbico** é o principal responsável pela autopreservação e preservação da espécie, daí nós chamarmos o sistema límbico em conjunto com o sistema glandular de sistema de autopreservação e preservação da espécie SAPE. A atividade mental é um recurso do organismo para a autopreservação e preservação da espécie; portanto, ela depende, em primeiro lugar, do **Sistema Límbico.**

Cada estrutura cerebral, que estamos considerando um cérebro em si, tem sua própria subjetividade, sua própria inteligência, sua memória e seus padrões de comportamento.

O terceiro cérebro tem dois hemisférios, cada um com sua maneira diferente de processar informações. Enquanto o hemisfério esquerdo processa informações de maneira verbal, analítica, simbólica, abstrata, lógica, temporal, racional, digital, linear, o hemisfério direito é não verbal, sintético, real, concreto, analógico, não tem senso de tempo como conhecemos, não racional, espacial, intuitivo, holístico.(...) Nós podemos criar as condições de nossa aprendizagem. Podemos conduzir o SAPE por procedimentos, atividades e exercícios, mais exatamente por um ciclo cibernético.(...)

Como já se disse, o limiar é o limite da percepção do terceiro cérebro, mas nós continuamos a perceber além dele, a nível de SAPE, cuja capacidade discriminadora é muito grande. O SAPE funciona acumulando os mínimos pormenores dos fatos, sentimentos, entusiasmo, alegrias, decepções, frustrações etc.,

que vamos tendo pela vida afora e que vão influenciar nosso pensamento espontâneo e nossa atitude. Podemos comprovar isso experimentalmente com uma pessoa hipnotizada, que é capaz de lembrar-se de muito mais detalhes que tenha percebido pelos sentidos do que quando não hipnotizada.

Enquanto o terceiro cérebro percebe aquilo que os sentidos mais comuns levam a ele, num primeiro nível de comunicação, o sistema límbico percebe mensagens não verbalizadas, num segundo nível. Nós sabemos que a comunicação humana se dá, pelo menos, em dois níveis – o do 3º cérebro e o do 2º cérebro."

Somos induzidos a pensar que a atividade intelectual se processa apenas no nível racional, lógico, através de linguagem escrita ou matemática, através de operações intelectuais. Essa noção cai por terra quando se verifica que o sistema emocional é responsável pela memorização e por fenômenos com profunda repercussão na atividade intelectual (alegria, depressão, amor, paixão, repulsa, indiferença etc.).

Desse momento em diante, se queremos estudar com eficiência, devemos começar a estudar não só com o terceiro cérebro, mas também com o segundo, que lida com a emoção e a comunicação através de imagens mentais. Devemos estudar com o cérebro inteiro, pois é preciso estar inteiro em tudo o que fazemos.

Fernando Pessoa obrou com felicidade ao mencionar a importância de estarmos completos em cada atividade:

"Para ser grande, sê inteiro: nada Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a Lua toda Brilha, porque alta vive."

13
PROGRAMAÇÃO DO SISTEMA LÍMBICO

É possível fazer a programação do sistema límbico a fim de aproveitar todo o seu potencial. Se ele é, juntamente com o sistema glandular, responsável pela nossa autopreservação e sobrevivência, é lógico que a partir do momento em que o programarmos corretamente sobre aquilo que nos é necessário, todo o sistema trabalhará a favor disso.

Muitos dizem que "*o universo conspira a seu favor*". Com o devido respeito, considero equivocada essa ideia. O universo não é uma pessoa, nem possui vontade. Quem pode "conspirar" a favor ou contra somos nós mesmos e as pessoas que nos rodeiam. Não se fie em colaboração das estrelas ou da Natureza. Use seu próprio potencial e aproveite seus aliados.

A força do cérebro humano é muito grande. Se programarmos corretamente nosso sistema límbico, ele poderá contribuir com ideias, soluções e energia que já temos em nós mesmos, mas não utilizamos. Em nosso inconsciente existem bilhões de informações e novas associações possíveis que só dependem de ativação. Quando você quer muito alguma coisa, o que acontece é a atuação da própria capacidade em prol do objetivo.

A **programação do 2º cérebro** é feita com a elaboração de imagens mentais. De preferência, trabalhe com movimento, com filmes mentais em que se coloca o que se quer que aconteça, como se quer que algo funcione.

O cérebro emotivo é programado por meio do amor, do interesse/motivação, do senso de utilidade e das emoções envolvidas.

Vamos analisar cada um desses vetores. O 2º cérebro é programado por meio:

a) DO AMOR que você tem pela coisa que quer ou se refere. Quanto mais se gosta de algo ou de alguém, mais o sistema límbico se envolve com o assunto e, consequentemente, participa daquela parte de sua vida, auxiliando com seu imenso potencial anímico.

b) DO SEU INTERESSE pelo assunto. O seu interesse é reconhecido pelo 2º cérebro como uma forte indicação de que aquilo é importante e, portanto, deve ser aprendido, memorizado, guardado, objeto de atenção etc. Aqui reside a importância da motivação.

c) DO SENSO DE UTILIDADE do assunto para o bem-estar próprio (busca de prazer ou fuga da dor). Quanto mais se conhece sobre a futura utilização do dado, mais o cérebro quererá memorizá-lo. Se a pessoa não vê ou sente utilidade, o cérebro vai desprezar as informações respectivas. Por esse motivo, inconscientemente, muitos alunos se programam cerebralmente para não prestarem atenção às aulas, o que vira um costume. Se conscientemente mudar de programação, passará a assimilar a aula.

d) DE IMAGENS MENTAIS feitas por você a respeito do que quer ou não quer. O 2º cérebro trabalha para realizar a imagem com a qual você o programou. É como se o 2º cérebro partisse da premissa de que a imagem que o consciente manda é o melhor para o indivíduo como um todo. Não é bom mandar uma imagem ruim somada a uma ordem "não fazer", porque o 2º cérebro não reconhecerá o idioma e poderá trabalhar para que aconteça a imagem ruim. Ex.: A pessoa manda a mensagem de que quer ficar calma, mas, mentalmente, "passa o filme" daquela vez em que arrancou os cabelos. A mensagem linguística é até positiva, mas o sistema límbico identifica mais fortemente a mensagem visual imaginada, que é a programação que vai atender.

e) DE EMOÇÕES. Emoções boas fazem boa programação, emoções ruins fazem má programação. Mantenha em mente apenas as boas. Conforme já citamos, Martim Lutero dizia que "*não podemos evitar que um pássaro passe acima de nossa cabeça, mas podemos evitar que ele faça um ninho nela*". Você pode não ser capaz de evitar que apareça em sua mente uma ideia, vontade ou emoção ruim, mas pode impedir que ela permaneça lá. Programe seu cérebro apenas com emoções positivas.

Nossos dados sugerem que o coração e o cérebro juntos recebem, processam e decodificam informação intuitiva. Com base nesses resultados e em outros estudos nos parece que a percepção intuitiva é um amplo processo sistêmico, em que coração e cérebro (possivelmente outros sistemas) têm um papel central.

Por meio de exemplos, mostraremos um pouco mais a influência do sistema límbico em nosso aprendizado e vida cotidiana, indicando como é possível melhorar nosso rendimento a partir de uma harmonização dos campos cerebrais. Embora já tenhamos abordado alguns desses detalhes, entendemos conveniente repisar o tema.

EXEMPLO Nº 1: ESQUECENDO O GUARDA-CHUVA

A pessoa deixa o guarda-chuva na varanda de uma casa ao entrar para uma festa. No ensejo, faz duas coisas: diz "*Eu não posso esquecer o guarda-chuva*" e relembra mentalmente (recria a imagem) das vezes em que esqueceu o guarda-chuva. Problemas:

a) **mensagem verbal truncada.** O cérebro possui apenas uma parte (cérebro neomamífero) que reconhece linguagem. A palavra "não", por ser meramente linguística, pode não ser bem assimilada por ele. Assim, é possível que o cérebro interprete a ordem como "*Eu posso esquecer o guarda-chuva*" → logo, "*Esquecer o guarda-chuva*". E o cérebro obedece.

b) **mensagem visual (imaginada) truncada ou invertida.** A pessoa mandou uma imagem de esquecimento, o que é recebido pelo sistema límbico como a programação para agir. Mesmo que a ordem verbal fosse positiva e correta, a tendência é – na colidência de ordens – o cérebro obedecer à ordem visual (imaginada, mentalizada).

✍ O correto seria, ao se deixar o guarda-chuva, dizer a si mesmo: "Vou lembrar do guarda-chuva ao sair", e mentalizar-se saindo e lembrando-se, ou pegando o guarda-chuva. Deve se visualizar mentalmente como se fosse um filme, um *trailer* rápido, onde você está saindo e vai pegar o guarda-chuva.

? Há recursos mais radicais como o de deixar a chave do carro ou o dinheiro do ônibus junto do guarda-chuva...

EXEMPLO Nº 2: COMO NÃO TER UM "BRANCO" NA PROVA

Assim como no exemplo acima, a pessoa programa-se de forma incorreta. Ela ou já diz que vai ter um "branco" ou diz que não quer tê-lo, nos dois casos mandando junto a imagem do último branco. Na hora da prova, quando o cérebro obedece à programação e a pessoa tem o "branco" ainda diz: "*Viu, eu sabia que ia ter um branco!*" Com isso, cada vez mais programa-se o cérebro para dar "brancos" na hora da prova. Também não adianta dizer que vai lembrar da matéria e imaginar mentalmente o "branco", pois o cérebro, como já dito, obedece mais à imagem do que à palavra.

Esse, que é um dos maiores problemas de candidatos, pode deixar de sê-lo com facilidade.

EXEMPLO Nº 3: COMO TREINAR PARA AS OLIMPÍADAS

Uma vez assisti em um programa ao treinamento de um ginasta americano. Na ocasião, o atleta fazia os movimentos que queria auxiliado por cordas e um conjunto de pequenos guindastes, ou seja, antes de começar a usar a força de seus músculos, "ensinava" a seu corpo quais eram os movimentos que iria fazer no futuro, sem as cordas para ajudar. Os órgãos e músculos, como sabemos, também possuem uma espécie de memória. Experimente reparar em como você automaticamente amarra os sapatos, fecha o cinto, abotoa a camisa e pega objetos. O que o atleta fazia era "memorizar" o movimento para seu corpo. Além disso, quando realizava os movimentos de forma "assistida", com o auxílio de instrumentos, sua mente podia "visualizar",

através de imagens, exatamente o que ele queria. Há vários estudos mostrando que o cérebro é capaz de aprender e evoluir numa atividade física mesmo que a pessoa apenas treine mentalmente.

A conclusão é que se treinarmos mentalmente e se ensinarmos ao nosso corpo o que queremos que ele faça, cérebro e corpo se comportarão mais eficientemente na hora do estudo e do concurso. Campeões olímpicos fazem isso, nós também podemos fazer.

SOLUÇÕES:

a) Emita ordens verbais claras e positivas para seu cérebro.

b) Emita ordens com imagens (visão, som, luz, emoção) para seu cérebro.

c) Mentalize e visualize aquilo que você quer que seja feito ou que aconteça.

❁ Devemos programar nosso cérebro com atitudes e imagens corretas e adequadas. Tal como um filho, nosso cérebro não aprende e repete o que falamos, mas sim o que fazemos e sentimos.

↻ C13, I5.4, p. 316, sobre "branco" em provas.

↻ I16.2, a seguir, sobre auxiliares linguísticos que auxiliam na programação mental.

Outros auxílios além do sistema límbico. Como já disse, você nunca está sozinho. Sempre, ou ao menos nas horas mais difíceis, você pode pedir ajuda aos amigos e a Deus.

14
O SISTEMA LÍMBICO E... COMO NÃO AGIR COMO UM MAMÍFERO PRIMITIVO

Se você reparar, verá que sempre que estamos emocionalmente envolvidos o sistema límbico assume o controle. Isso acontece sempre que o cérebro reconhece as circunstâncias como pondo em jogo a "sobrevivência". Ele, como em qualquer animal, age instintivamente para nos proteger.

Certas vezes o que nos ameaça é um predador, mas, na maior parte das ocasiões, é diante das pessoas que amamos ou de situações de escolha ou decisão (ex.: uma prova) que nos sentimos em risco, ameaçados etc. Nessas horas é preciso bom senso e autocontrole para não agirmos... como mamíferos primitivos, sem pensar.

Repassemos as reações límbicas. O medo é a identificação pelo indivíduo de algum risco real ou imaginário para a preservação da sua própria integridade (preservação da espécie). Sempre que um animal está em perigo ou sob ameaça, ele pode ter três tipos de reação:

a) **fuga**, em que busca distanciar-se do perigo ou problema.

b) **imobilidade**, em que espera que o perigo ou problema passe ou vá embora sozinho.

c) **agressividade**, em que procura destruir pela violência o perigo ou problema.

REAÇÃO ANTE O PERIGO	EXEMPLO DO MUNDO ANIMAL	EXEMPLO DO MUNDO HUMANO
FUGA	A vaca vê a onça e põe sebo nas canelas. Se for uma boa fundista, a vaca se salva.	Na família, a pessoa foge da discussão, vai embora, sai de casa, refugia-se em vícios ou atividades etc. Nos concursos, ela não vai fazer a prova, arruma uma desculpa e desiste, diz que o concurso tem armação, vai embora logo que a prova começa.
IMOBILIDADE	O coelho vê a raposa e "congela", fica completamente parado. Em certas ocasiões a imobilidade salva-lhe a vida, pois o predador só localiza a vítima através de seu movimento.	Em família, a pessoa fica em silêncio, não conversa, não tenta "acertar os ponteiros", entra em depressão, não faz nada etc. Em concursos, arruma desculpas para não fazer nada, não estuda, fica em permanente ócio etc.
AGRESSIVIDADE	Conforme a ocasião e as alternativas, o mais fraco enfrenta o mais forte. Você já viu um gato atacando um cachorro? Acontece. E de vez em quando o gato é quem bate.	Em família, a pessoa parte para a agressão verbal ou física, ou através de condutas desagradáveis (vícios, roupas, companhias etc.). Em concursos, critica-se a banca, os professores, os cursos, o destino, o mundo em geral etc.

Quem nunca teve ou viu alguém ter um acesso de imobilidade, uma parada geral, na hora de uma prova. Tem gente que "cola as placas", empalidece, gela, fica sem ar, como se tivesse acabado de ver uma onça. Solução: controlar as emoções e não ver a prova como um bicho-papão.

Outra reação emotiva, que afeta o estudo é, em uma discussão familiar, se ofender e magoar um amigo ou parente. Quem ofende, em geral, se arrepende tão logo passa a raiva ou quando baixa o nível de adrenalina. É quando o cérebro racional consegue reassumir o controle da vontade e percebe a injustiça ou a impropriedade do que foi dito. Mesmo a verdade tem seu modo correto de ser dita, sob pena de se magoar a pessoa que gostamos. Coisas de animal. Contudo, muitas vezes "desculpa não tira dor" e a mágoa prejudicará o relacionamento. Solução: não aja como um mamífero primitivo, como se não possuísse o 3º cérebro. Sempre mantenha o autocontrole e a racionalidade, por exemplo, pensando antes de falar. Conte até três, dez ou vinte, mas conte. Não se sinta tão ameaçado, pois a regra é que o interlocutor não quer esfolar você. Pode até ter opiniões diferentes, mas gosta – do seu jeito e com suas limitações – de você.

✍ Em casa, na prova, no trabalho ou em qualquer outro lugar, sempre que se emocionar (raiva, alegria, medo etc.), procure conscientizar-se de que o controle final da vontade deve passar pelo cérebro neomamífero, racional, pensante, lógico, analítico. Isso significa que você sempre vai pensar antes de agir.

✍ Respire, conte até 10, preste atenção nas circunstâncias e na emoção que você está sentindo: na maioria das vezes, isso vai permitir que o cérebro como um todo (1º, 2º e 3º cérebros, sistema límbico + razão) dê uma resposta adequada.

OBSERVAÇÃO MUITO IMPORTANTE: em selvas, ou ao ver uma onça fora de uma jaula, siga seus instintos. Corra o mais que puder ou arrebente a onça.

15
"LEVANDO O LIXO PARA DENTRO"

Tem uma música da Marisa Monte em que ela diz que "*leva o lixo para dentro*". Não é só ela. Temos uma tendência para enfiar as emoções e ideias ruins (nome religioso: tentações) para dentro. Experimente pegar uma bola de futebol e enfiá-la na água. Quanto mais fundo você a levar, mais forte ela vai voltar para a tona.

Não adianta enfrentar as emoções ruins ignorando sua existência, fingindo que elas não estão lá. O que é ruim não deve ser enterrado dentro de nós, mas expulso.

Para fazer isso, você precisa usar seu sistema emocional e seu 3º cérebro. A resposta adequada para emoções e pensamentos negativos é racional + emocional:

a) **RESPOSTA RACIONAL.** Através de processos intelectuais e analíticos, identifique quais são os valores, comportamentos, atitudes, opções e caminhos que você considera mais adequados para sua felicidade. A partir daí, tudo o que não coincidir com esses objetivos deve ser eliminado de forma fundamentada, racional. Ex.: *"Eu gostaria de ir à praia, mas prefiro estudar;" "Eu gostaria de sair com essa gata, mas prefiro solidificar a confiança e fidelidade de meu casamento;" "Eu gostaria de comer a torta toda, mas prefiro controlar meu peso"*.

b) **RESPOSTA EMOCIONAL.** Admite vários processos:

Substituição. Substitua imagens, emoções e pensamentos negativos por imagens, emoções e pensamentos positivos. Não adianta você tirar um carro ruim da vaga e deixá-la aberta para outro (ou o mesmo) carro ruim voltar. É preciso estacionar um carro bom. Quando vier a imagem do "branco", coloque a imagem da recordação; quando vier a imagem do fracasso, coloque em seu lugar a imagem do sucesso.

Desfocamento/focamento. Pegue os vetores negativos e desfoque-os, coloque-os em preto e branco e desfocados, diminua-os de tamanho etc. Lance em seu lugar boas sementes, fortes, focadas, coloridas, nítidas, próximas.

Cruzamento completo. Não deixe as imagens e desejos negativos ficarem à vontade em sua mente, tentando-o, sem serem conjugados com seus "próximos capítulos". Se você quer

alguma coisa inútil para sua vida, "misture" essa imagem do seu desejo com as emoções e imagens daquilo que você não quer para sua vida, mas são consequências do desejo. Ex.: quando imaginar como é bom dormir até mais tarde, misture a sensação desse prazer com a do desemprego, da falta de competência profissional etc. Quando imaginar como é delicioso beber todas, misture essa sensação com o registro de memória daquela ressaca etc.

16

OUTROS RECURSOS QUE PODEM SER ÚTEIS AO APRENDIZADO

16.1. Programação neurolinguística

A programação neurolinguística – PNL, como qualquer outro conjunto de técnicas de controle da mente, é útil ao interessado em aperfeiçoar-se. Para compreender a ideia básica da PNL, podemos recorrer ao chamado *Seminário de PNL em 3 minutos,* de O'Connor e Seymour (1995).

PARA OBTER SUCESSO NA VIDA É PRECISO TER EM MENTE TRÊS COISAS:

1ª) Saber o que quer. Ter uma ideia clara do objetivo desejado em qualquer situação.

2ª) Estar alerta e receptivo para observar o que está conseguindo.

3ª) Ter flexibilidade para continuar mudando até conseguir o que quer.

A PNL trabalha procurando relacionar e organizar nossos comportamentos decorrentes do sistema neurológico, isto é, dos cinco sentidos, com o uso da linguagem tanto para se autoprogramar como para estabelecer comunicação com terceiros. A PNL se preocupará com a forma de assimilação das informações, com os mapas e filtros mentais, com a definição de objetivos, metas, cura de estados emocionais etc.

Tratando este livro de aumento do desempenho humano e do cérebro, naturalmente existe uma gama de temas tratados por outros sistemas, como a PNL, o *Método Silva de Controle da Mente* (que, por exemplo, trabalha muito o uso do estado alfa). Quem tiver interesse em aprofundar-se nesses estudos, poderá adquirir material ou realizar cursos sobre tais campos de estudo.

Pressuposições da PNL. Por força de sua aplicação ao nosso assunto, transcreverei a seguir 13 pressuposições da PNL, elaboradas por Spritzer (1993, p. 163). Essas pressuposições são coincidentes com cuidados no estudo e realização de provas e concursos.

1. *Não há substituto para canais sensoriais limpos e abertos.*
2. *Todas as distinções que os seres humanos são capazes de fazer em relação ao ambiente (interno e externo) e aos nossos comportamentos podem ser representadas por meio dos registros sensoriais visuais, auditivos, cinestésicos, gustativos e olfativos.*
3. *O significado da sua comunicação é a resposta que você obtém, independente da sua intenção.*
4. *Resistência é um comentário sobre a inflexibilidade do comunicador.*
5. *As pessoas têm todos os recursos necessários para fazer as mudanças desejadas.*
6. *O valor positivo de uma pessoa é mantido constante sempre que o valor e a adequação do seu comportamento interno e/ou externo forem questionados.*
7. *O mapa não é território.*
8. *Todo o comportamento tem uma intenção positiva.*
9. *Existem duas pessoas em todos nós: o consciente e o inconsciente.*
10. *Se você fizer o que sempre fez, terá a resposta que sempre teve.*
11. *A natureza do Universo é mudança.*
12. *Não há erro, só resultado.*
13. *Não há fracasso, só experiência.*

A PNL repete alguns dos ensinamentos dos sábios do Havaí, conhecidos como sabedoria Huna. Os sete princípios da sabedoria Huna do Havaí são: IKE – O mundo é o que você pensa que é. KALA – Não existem limites. MAKIA – Para onde for a ATENÇÃO, para lá fluirá a energia. MANAWA – O momento de PODER é agora. ALOHA – Amar é estar feliz com. MANA – Todo Poder vem do seu interior. PONO – A efetividade é a medida da verdade. Sob certo aspecto, lembra algumas das ideias do budismo. Eu, como cristão, discordo de algumas ideias, como por exemplo que todo o Poder vem do seu interior. Eu creio que todo poder vem de Deus e em nosso interior está o poder de escolher se devemos deixá-lo, ou não, fluir. Mas o fato é que correntes totalmente diferentes alcançaram uma mesma conclusão, o que aumenta a probabilidade de que suas afirmações estejam certas. No geral, cristianismo, judaismo, islamismo, budismo e a física, tradicional e quântica, mais a PNL, e ainda minha experiência pessoal e a observação que compartilho neste livro indicam algumas verdades que podem ser úteis se você as colocar em prática.

"Eu gostaria"
nunca fez nada;
"Eu tentarei"
fez grandes coisas;
"Eu farei"
fez milagres.

Anônimo

16.2. Auxiliares linguísticos

Um dos ensinos da PNL é o uso de auxiliares linguísticos mais adequados para o cérebro. Por incrível que pareça, basta substituirmos algumas palavras por outras "cerebralmente corretas" que nosso desempenho será aumentado.

Vejamos:

PALAVRAS E EXPRESSÕES QUE PODEM PREJUDICAR O RENDIMENTO	EXPLICAÇÃO OU RAZÃO DA UTILIDADE DA SUBSTITUIÇÃO POR PALAVRAS "MELHORES"	PALAVRAS E EXPRESSÕES MAIS ADEQUADAS PARA SEREM UTILIZADAS
"Não" Ex.: "Não pense em uma bota;" "menino, não bata a porta!" (1)	Para se compreender a palavra "não" o cérebro a conecta à imagem do que não se quer. Imagens são mais fortes do que palavras. No 1º exemplo, a pessoa vai pensar em uma bota.	Mude a frase, invertendo o sentido de forma a não utilizar o "não". Fale o que você quer e não o que não quer. Ex.: "Pensem no trabalho;" "menino, feche a porta devagar."
"Mas" Ex.: "Fulano é legal, mas é bobo;" "foi bom, mas demorou."	A palavra "mas", nega tudo o que vem antes (2).	Substitua "mas" por "e" quando indicado. Ex.: "A aula foi boa e demorou."
"Tentar" Ex.: "Vou tentar estudar."	A palavra "tentar" pressupõe a possibilidade de falha.	Em vez de "vou tentar", diga aquilo que vai fazer, simplesmente não usando a palavra "tentar". (3) Ex.: "Vou estudar;" "vou conseguir;" "vou fazer." (4)
"Devo", "tenho que" ou "preciso" Ex.: "Eu devo estudar;" "eu preciso estudar."	As palavras "devo", "tenho que" ou "preciso" pressupõem que algo externo controla sua vida. Funciona como se alguém estivesse lhe obrigando e isso cria uma espécie de rejeição mental à matéria.	Conscientize-se de que você tomou a decisão. Assim, em vez de "devo", "tenho que", ou "preciso", use "quero"; "decido"; "vou". Ex.: "Eu quero estudar;" "decidi não ir ao cinema;" "vou aprender."
"Não posso" ou "não consigo" (5)	Estas palavras dão a ideia de incapacidade pessoal.	Use "não quero" ou "decido não...". Você também pode usar o passado: "não conseguia"; "não podia". Ex.: "Não conseguia estudar muito tempo, agora eu decidi que vou conseguir."
"Eu não gosto dessa matéria;" "eu perco tempo com isso".	As ideias negativas e os problemas devem ser colocados no passado, que é o lugar a que eles pertencem. Libere o seu presente, construa o seu futuro.	"Eu tinha dificuldade nessa matéria;" "eu perdia meu tempo com isso."
"Vou mudar"	Traga o futuro para mais perto. Utilize as palavras de forma a que já indiquem o início da mudança.	"Estou mudando."
"Se eu fizer".	Substitua "se", que é condicional, pelo "quando", que demonstra a meta ou objetivo.	"Quando eu fizer."
"Eu gostaria de fazer"	Substitua o condicional pelo presente.	"Eu faço."

OBS.: Esta tabela foi desenvolvida a partir de notas de aula de Seminário de Introdução à PNL, tendo como facilitadores Alberto Sterenberg e Eneide O. Costa. As observações e alguns exemplos são nossos.

OBSERVAÇÕES

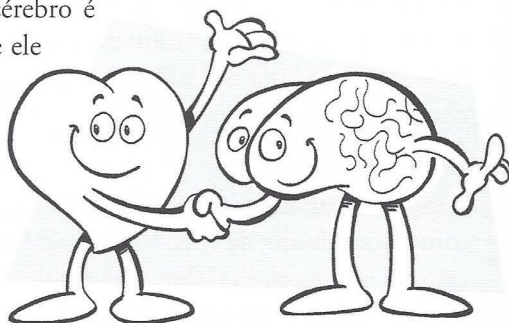
1. "NÃO"
   Use frases prontas. Se precisar o "não" em uma orientação ou ordem, tente usar termos mais "visualizáveis", como "evite" ou "ao invés de". Ex.: Diga o que quer ao invés do que não quer.
2. "MAS"
   Fazer um elogio e colocar um "mas" no final acaba sendo uma crítica. Ex.: "Fulano é legal, mas é bobo." Faça o seguinte, inverta a frase colocando sempre o positivo no final. Ex.: "Fulano é bobo, mas é legal." Vejamos outro exemplo: "Fulano é bom professor, mas enrola muito." Aqui, aprofunde o aspecto positivo: "Fulano é bom professor e dá aulas demoradas, profundas, com um monte de exemplos" etc. Isso aumentará seu rendimento mental com tal professor, ao invés de prejudicá-lo com a "programação" mental de que o professor não é bom, demora, enrola etc. Às vezes, o professor não enrola e você acha que enrola; outras vezes, o professor realmente enrola, mas nem todo o mundo é perfeito, não é? Conhecer esse fenômeno não significa que você não vai mais usar a palavra "mas", mas apenas que vai utilizá-la de modo mais consciente e eficiente. Aprenda a fazer um bom uso desta palavra.
3. "VOU TENTAR"
   Entenda que "tentar" é uma coisa boa. Como se diz, "quem não arrisca, não petisca". "Tentar" tem seu conteúdo de pioneirismo, fé, persistência e desbravamento. Ter um espírito empreendedor e disposição de tentar é muito bom. A possibilidade de falha sempre existe, só que não deve ocupar nossos pensamentos para não prejudicar nossa disposição. O que se quer evitar é que a pessoa, em vez de imaginar o que quer, imagine um insucesso ou apenas uma névoa à sua frente. Sempre visualize e imagine a vitória, o êxito, e busque isso. Se não conseguir o que quer nas primeiras tentativas, considere a tentativa como experiência e a utilize como mais um aliado. ↺ C22, p. 509. O "**vou tentar**" é ruim quando traz a ideia de "fazer por fazer", de fazer de qualquer jeito. Tentar é bom quando traz a ideia de esforço, coragem e disposição para enfrentar o desafio.
4. "VOU FAZER"
   Sempre devemos dosar nossa confiança e capacidade com doses de humildade e resignação com as vicissitudes da vida. Essa observação terá ainda maior aplicação se o leitor for cristão, caso em que se coloca Cristo, e não mais nós mesmos, como o centro. Nesse caso, a afirmação "eu farei" deve levar em conta o que está escrito em Tiago 4.13,17. Embora a PNL possa criticar essa condicional, considero de bom tom, ao menos para os cristãos, a submissão à vontade divina, que sempre traz o que nos é melhor (Mateus 6.9 e 7.9 a 11; Efésios 3.20,21; Filipenses 2.13).
5. "NÃO POSSO/NÃO CONSIGO"
   Conheço muita gente que usa essas expressões como desculpas para aquilo que não quer fazer. ↺ C3, I4.2 (nº 24), p. 70.

16.3. Correndo na frente

Outro exemplo de programação linguística nos é dado por José Manuel Duarte Correia (1997), que mostra o quanto é equivocado falar, como quase todos fazem, que se "*está correndo atrás*". Como ele ensina, "*correr atrás*" apenas aparentemente é uma metáfora. Na realidade, o sujeito cria um condicionamento visual de ter sempre à sua frente o objeto do seu desejo e, portanto, tendo a visão de que nunca o alcançará. Você já viu alguém que "*corre atrás*" vencer alguma corrida? Prefira dizer que está "*correndo na frente*", "*correndo para alcançar*", "*esforçando-se*", "*dedicando-se*", "*atento às oportunidades*" etc.

QUEM CORRE NA FRENTE SÃO OS VENCEDORES, OS CAMPEÕES, OS MAIS PREPARADOS, COMO É O SEU CASO, SE VOCÊ TOMOU A DECISÃO.

17
CONCLUSÃO

De tudo que escrevi, vale dizer que o cérebro é o maior e mais inexplorado dos territórios e que ele funciona melhor quando não funciona sozinho. Ele funciona melhor quando funciona com o coração. O cérebro é um fantástico serviçal, mas as coisas devem ser feitas e buscadas com o coração. Faça uma programação correta daquilo que você quer, entre com coragem e disposição e as coisas irão funcionar melhor.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Conscientize-se das inúmeras características e aptidões de nosso cérebro. Avalie suas próprias habilidades e procure aperfeiçoá-las. Identifique as habilidades menos desenvolvidas e tente exercitá-las. Utilize os dois hemisférios cerebrais e todas as formas de captação (os cinco sentidos).
2. Organize suas atividades, a fim de aproveitar ao máximo seu potencial de concentração (captação/retenção) e explorar as vantagens dos mapas e dos filtros mentais para tomar as decisões corretas.
3. Ingresse em um estado de "calma + atenção" sempre que for fazer algo importante.
4. Programe seu cérebro (consciente e inconsciente) com aquilo que você deseja, de forma positiva e otimista.
5. Use seu cérebro como instrumento de aperfeiçoamento pessoal e da coletividade.

Indicações Bibliográficas

@ No meu *site*, se quiser, veja o artigo, "A aplicação do pensamento positivo, da lei da atração e da ajuda divina para ser aprovado em concursos públicos".

📖 Para aprofundamento ainda maior nesse campo, veja o livro *Como usar o cérebro para passar em provas e concursos*, que escrevi em coautoria com Carmem Zara.

📖 Sobre mapas mentais, leia o livro *Mapas mentais e memorização para provas e concursos*, de Felipe Lima e William Douglas.

"O paraíso
é o lugar onde estou."

Voltaire

7

CAPÍTULO 7

SUA MEMÓRIA

A importância e o funcionamento da memória

Os fatores que mais influenciam a memorização

Os diferentes tipos de memória que o cérebro usa

Os principais métodos para memorizar qualquer coisa

Técnicas específicas de memorização

SUA MEMÓRIA

1
INTRODUÇÃO

Definição. A memória é a função mental de armazenamento de informações e experiências. É a capacidade humana de reter e evocar qualquer forma de conhecimento.

Capacidade. Mesmo aparentando ser algo difícil, estudos já concluíram que o cérebro humano é capaz de memorizar tudo o que acontece. Espaço e capacidade existem: falta apenas saber utilizar este potencial.

Sabemos que um adulto é capaz de recordar os fatos das últimas semanas e tem dificuldade de recordar fatos distantes no passado, ao passo que pessoas idosas conseguem recordar perfeitamente fatos de sua adolescência e têm dificuldade para lembrar o que aconteceu no dia anterior. Isso demonstra que os dados permanecem dentro do cérebro, a única dificuldade é recuperá-los.

Acredito, por exemplo, que qualquer pessoa que tenha cursado uma faculdade de Direito já possui em seu cérebro, armazenado, o conhecimento suficiente para ser aprovado no concurso para a magistratura. A única dificuldade é saber recuperar essas informações e ter fluência verbal e escrita para transmitir seus conhecimentos para os examinadores.

Processo. O processo da memória decorre de um sistema que trabalha com cinco momentos distintos:

captação + fixação + manutenção + recuperação + transmissão

Fatores de influência. A memória é influenciada por diversos fatores: saúde, idade, experiências anteriores, educação, treino, qualidade do material ou experiência que vai ser guardada etc. **Problemas na memória decorrentes da saúde.** A obesidade, o colesterol alto e o estresse familiar prejudicam a memória. ↻ C12, p. 273.

Outros problemas da memória. Ignorados os problemas decorrentes do estado de saúde, não se pode dizer que alguém tenha a memória "ruim": o que ocorre é falta de adestramento dessa função cerebral. Memória é equipamento de fábrica no ser humano: não é opcional, nem artigo de luxo. Os "problemas" da memorização ocorrem durante cada uma das cinco fases do processo: a pessoa capta ou fixa mal, não sabe como manter a informação ou como evocá-la (como "achar", como recuperar o dado memorizado).

Por fim (e isso já não é um problema de memória), é possível que a pessoa tenha tido sucesso em todo o processo de memória e não saiba transmitir a informação para terceiros. Nesse caso é quase como se ela não se lembrasse da informação, pois saber e não saber transmitir tem quase o mesmo resultado que não saber.

Sistemas de memorização. Um bom sistema de memorização será aquele que atentar para todas as fases do processo, ou seja, preocupar-se desde a retenção (registro) até a evocação (resgate), quando a pessoa só precisará, então, saber se comunicar. Entre as várias técnicas, podemos citar o sistema de associação ("*link*"), processos mnemônicos (com frases, músicas, acrósticos etc.) e o método fonético, entre outros.

Controle da memória. O controle principal da memória é realizado pelo sistema límbico, o sistema de autopreservação da espécie (SAPE), que reside no chamado cérebro "mamífero", um dos três "andares" do cérebro humano. ↺ C6, I8, p. 139.

2
DIFERENÇA ENTRE DECORAR E APRENDER

Ainda há lugares onde o ensino nada mais é do que meter um monte de informações na cabeça de alguém e exigir que essa pessoa seja capaz de repetir uma porcentagem disso na hora da prova. Esse ensino apenas **informa**, não **forma** a pessoa.

Em muitos lugares, educar deixou de ser paixão, alegria, tesão (numa de suas acepções, segundo o *Aurélio*, "força, intensidade"), curiosidade, crescimento etc., para ser uma mera atividade de repetição, estéril e sem graça. Fizeram de nós roscas, parafusos e roldanas, como nas fábricas da era da industrialização. Felizmente, aos poucos vai-se redescobrindo o estudo como algo agradável, criativo, inovador. Apenas assim se prepara a pessoa para a vida real, para o século XXI, para uma vida produtiva.

Como o "decoreba" foi marca registrada desse sistema de esterilidade, durante muito tempo tive grande aversão a decorar algo. Sempre trabalhei com uma alternativa: o raciocínio. Procurei entender como o sistema funcionava, obtendo daí uma forma de responder ao que se perguntava. Com o tempo, cheguei à conclusão de que, embora o raciocínio seja mais eficiente e útil, existem momentos em que a memorização é necessária.

Distingo claramente os termos "decorar" e "memorizar". Decorar é uma atividade de mera repetição mecânica, em geral com uso da memória de curto ciclo. Já a memorização envolve um armazenamento de informações concomitante com algum aprendizado. Memorizar é uma das formas de aprender.

A melhor forma para se memorizar algo é executar, praticar, viver o que foi ensinado. Assim, não é aconselhável nenhum sistema de memorizar por memorizar. A memorização deve vir naturalmente, como parte do processo. Por exemplo, você memorizou plenamente o caminho para a sua casa e o uso dos pedais do automóvel. Isso aconteceu porque você vivenciou esse conhecimento e emprestou a ele algum valor prático, real, uma utilidade. Para você aprender, basta repetir essas condições. Aprender é tão fácil quanto ir para casa.

"A melhor forma para se memorizar algo é executar, praticar, viver o que foi ensinado."

3

FASES DO PROCESSO DE MEMORIZAÇÃO

Como dissemos, a memorização bem-sucedida passa por cinco estágios:

captação + fixação + manutenção + recuperação + transmissão

FASES (PROCESSO DA MEMÓRIA)	CARACTERÍSTICAS DA FASE	COMO OTIMIZAR O RENDIMENTO DA FASE
CAPTAÇÃO	A pessoa recebe informações através de seus cinco sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar. A visão tem certa preponderância, mas isso é influenciado pelo desenvolvimento cerebral.	A principal forma de aumentar a captação é cuidar da saúde (5 sentidos) e ter acuidade. **Prestar atenção** ao que está fazendo e ao que está acontecendo é a chave para uma boa captação.
FIXAÇÃO	A fixação dependerá do tipo de memória utilizada (de curto ou longo prazo) e da qualidade do armazenamento. A fixação é feita nos neurônios, em especial nos dendritos. A fixação corresponde ao "marcar" a informação recebida no cérebro.	O cérebro irá realizar uma seleção de tudo o que estiver acontecendo e fixará o que lhe parecer ou for determinado ser o mais importante. Aqui é essencial o **interesse, amor e vontade** da pessoa pelo assunto ou informação. O armazenamento depende de boa **alimentação, oxigenação, boa captação** e estímulo suficiente.
MANUTENÇÃO	Depois de se "marcar" a informação em um número "x" de neurônios, será a hora de assegurar que esse **registro** não se perca nos pelos menos 10 bilhões de neurônios ativos. A manutenção é a perenização do registro (p. ex.: não sendo feita outra "gravação" sobre ele). O cérebro raramente mantém guardada informação considerada inútil.	Para manter uma informação no cérebro é preciso indicar a **utilidade** da mesma. O cérebro não tem o vício humano de "guardar" o que não será usado. Para a informação não se perder ou apagar é preciso que ela seja **bem fixada**. A boa fixação é aquela feita com a utilização das técnicas, especialmente a de **associação das informações** na rede neural.
RECUPERAÇÃO	Recuperar significa **localizar e resgatar** a informação guardada e mantida no cérebro. Quem leva 2 horas para se lembrar de algo que precisa é uma pessoa que soube guardar e manter mas que não sabe recuperar a informação que já está no cérebro. O "branco" na prova é um problema de recuperação da informação.	Para recuperar é preciso saber métodos para "**armazenar**" a informação de modo adequado. É como se deixássemos nossas "gavetas" ou "arquivos" cerebrais bem arrumados. Mais uma vez precisaremos utilizar a **associação**, a etiquetação, processos mnemônicos etc. A principal técnica aqui é a **prática**, o **treino**, a **execução**.
TRANSMISSÃO	É a capacidade humana de **repassar para terceiros** (de forma escrita ou oral) o conteúdo memorizado, a informação que foi guardada e recuperada.	Aprenda a redigir e a falar com fluência. Aprenda a utilizar a **linguagem** humana, inclusive a não verbal.

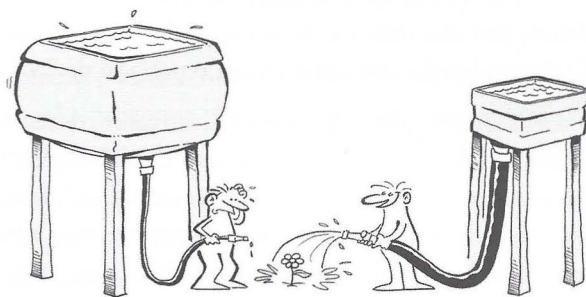
Talvez você esteja achando tudo isso complicado, mas não é. Entendendo o processo da memória e com concentração, atenção, interesse e vontade, ela funcionará cada vez melhor.

4
A IMPORTÂNCIA DA CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO

Como dissemos, é necessário um bom preparo para se comunicar, por escrito e verbalmente. Uma coisa é deter o conhecimento da matéria, outra – bem diferente – é saber transportar esse conhecimento para o papel ou para o discurso. Um surdo-mudo que tenha assistido a um fato poderá lembrar-se dele perfeitamente e mesmo assim não lograr êxito em atuar como testemunha.

Imaginem dois candidatos. "A" estudou muito, aprendeu e memorizou tudo, mas não sabe redigir, e nem falar bem, ao passo que "B" não estudou tanto e sabe apenas medianamente a matéria. "B", contudo, tem prática de redação e domina as técnicas básicas da oratória. Por saber comunicar-se melhor, a tendência é que a nota de "B" seja superior à de "A".

✍ Treine sua capacidade de transmissão de ideias. Não adianta ter uma Usina de Itaipu de conhecimentos, e um fio de meio milímetro para transmitir essa energia. Saber memorizar e não saber transmitir é nadar, nadar e morrer na praia. Você precisa de ambos.

Aqui, vale a preocupação com a leitura, a redação e a oratória. Quem lê melhor, melhor se comunica. O conhecimento da língua portuguesa e a capacidade de expressão escrita são indispensáveis. A boa oratória, dependendo do concurso, também será importante. Esses três temas serão objeto de nossa atenção à frente. ↺ C19 a 22, p. 427-520.

5
MEMÓRIA DE CURTÍSSIMO, CURTO E LONGO PRAZOS

Você já estudou como um louco para uma prova e um dia depois de fazê-la não se lembrava de mais nada?

O motivo do "sim" é porque você usou a memória de curto prazo (ou de curto ciclo). Essa modalidade de memória é aquela que se usa para decorar um número de telefone, por exemplo. Como o cérebro faz um ciclo curto, a tendência é a rápida perda da informação ou da capacidade de recordação.

A memória de longo prazo (ou de ciclo longo), ao contrário, é aquela que permite satisfatórios armazenamento e recuperação da informação. Veja-se que as duas são importantes e necessárias. Imagine se você lembrasse de todos os números de telefone que já lidou na vida: 95% deles não são mais úteis. Assim, o cérebro está preparado para ser eficiente. Só falta você saber programá-lo dizendo o que é e o que não é importante.

A memória de curtíssimo prazo é aquela que dura apenas alguns segundos ou, no máximo, minutos.

Repisando:

Memória de curtíssimo prazo (MCCP). É aquela que dura apenas alguns segundos ou o tempo de ativação constante. É a que nós usamos quando contamos papel-moeda. Como o cérebro só registra o último número, é fácil "perder a conta", por exemplo, quando alguém diz outros números na mesma hora.

Memória de curto prazo (MCP). É a memória recente (dias ou horas). Aqui, o dado desaparece rapidamente, porque o cérebro considera tais dados como não merecedores de armazenamento. Para evitar o esquecimento é preciso uma ativação constante, através da repetição do dado (ex.: ficar repetindo um número até discá-lo ou anotá-lo).

As informações possuem pouca mobilização afetiva (motivação) e são mais ou menos desestruturadas (não são esquematizadas, não possuem lógica nem conexão). A duração depende de alguns fatores, mas não excede o período de 24 a 48 horas.

Como se sabe, um neurônio é um centro de recepção e transmissão de informações. É como se na MCP os neurônios fizessem um *loop* com a informação e esta se perdesse quando o *loop* parasse. O dado só se mantém enquanto a informação está "girando". Se for criado um circuito com centenas de neurônios, a possibilidade de perda será menor, assim como será mais fácil "achar" a matéria no momento da recuperação. Se isso for feito, estaremos já lidando com a memória de longo prazo.

Memória de longo prazo (MLP). É a memória remota, que pode durar anos. A memória de longo prazo trabalha com informações estruturadas. Há uma conexão lógica: as leis de tal processo, a ligação afetiva da pessoa com o tema etc.

Na MLP há maior atividade eletroquímica e interação entre um número maior de células (neurônios). A recuperação é facilitada e as informações podem retornar mais processadas. Quanto mais informação inter-relacionada, maior a capacidade do cérebro não só de armazenar as informações, mas de criar.

A maioria dos autores distingue apenas duas memórias: a de curto prazo (até 24 ou 48 horas) e a de longo prazo (acima desse período). Consideramos mais correta a classificação tripartite, referida por Angelo Machado (*Neuroanatomia funcional,* p. 283).

❅ Se você estuda para as provas apenas na véspera, subliminarmente vem "ensinando" seu cérebro a usar apenas a memória de curto prazo. Para melhorar sua memória discipline-se para estudar com mais antecedência e, na véspera, fazer a revisão da matéria.

💣 Em concursos, pelo volume de matéria, recomenda-se não estudar na véspera. A revisão final deve começar trinta a sessenta dias antes da prova.

6
COMO GUARDAR UMA INFORMAÇÃO POR LONGO PRAZO?

A utilização de uma ou outra forma de memória, por incrível que pareça, depende exclusivamente de nossa vontade.

Quando a informação entra no cérebro, ele classifica a "mercadoria", enviando-a para uma ou outra "caixa" ou "gaveta". Se nada fizermos, o cérebro irá usar uma ou outra memória aleatória e emocionalmente (umas vezes você guardará e outras não). No registro emocional acontece o seguinte: se é algo que você não gosta ou não dá importância, seu cérebro registrará a informação como descartável e não a guardará. Isso é o que, provavelmente, aconteceu com seu estudo sobre a Tabela Periódica dos Elementos, em Química. Se você acha o assunto importante, como o telefone daquele lindo rapaz ou garota, seu cérebro vai mandar o assunto para a memória de ciclo longo.

As informações podem mudar de "caixa" mediante programação. Por exemplo, quando muda o telefone de sua casa ou trabalho, você "informa" ao cérebro que não vai mais precisar dele e, automaticamente, essa informação poderá ser "esquecida", isto é, não mais guardada perenemente.

Em vez de deixar a escolha para seu cérebro, decida conscientemente o que você pretende lembrar no futuro. Sempre que estiver estudando, programe sua memória dizendo para si próprio e para seu cérebro que aquele assunto é importante e que você pretende aprendê-lo para o resto da vida.

Outro cuidado é dar melhores condições para o cérebro fazer seu trabalho, como, por exemplo, estudar com atenção, fazer a leitura de modo adequado (↻ C19, p. 427), estudar fazendo associações e relações, fazer resumos e revê-los periodicamente, contribuindo para enfrentar o efeito da curva do esquecimento (↻ I13.2, a seguir).

"Meu lar é sempre onde estou,
meu lar está na minha mente,
meu lar são meus pensamentos,
meu lar é pensar as coisas que eu penso.
Esse é meu lar.
Meu lar não é um lugar material por aí ...
meu lar está na minha mente."
Bob Marley

7
TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

Passaremos a mencionar as várias técnicas para memorização:

OS 5 MÉTODOS PRINCIPAIS

1. *Estabelecer relações e associações.*

2. *Identificar a aplicação.*

3. *Execução.*

4. *Processos mnemônicos.*

5. *Etiquetação mental.*

OUTROS MÉTODOS DE OTIMIZAÇÃO DA MEMÓRIA

1. *Utilização de imagens mentais.*

2. *Ícones.*

3. *Revisões e a curva do esquecimento.*

TÉCNICAS DE ESTUDO FAVORÁVEIS À MEMORIZAÇÃO

1. *Leitura e releitura.*

2. *Marcações.*

3. *Recitação.*

4. *Resumos ou esquemas.*

5. *Gráficos e árvores.*

6. *Questionários e debates.*

7. *Utilizando os demais sentidos.*

8. *Atividade física e memorização.*

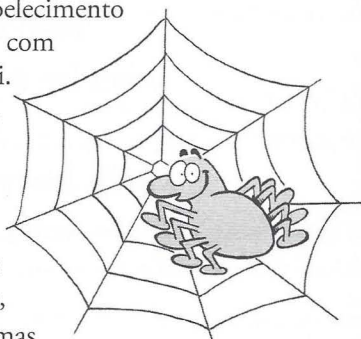
9. *Utilização de "viagens mentais".*

10. *Recordação através do "fio da meada".*

8
O 1º MÉTODO: RELAÇÕES E ASSOCIAÇÕES

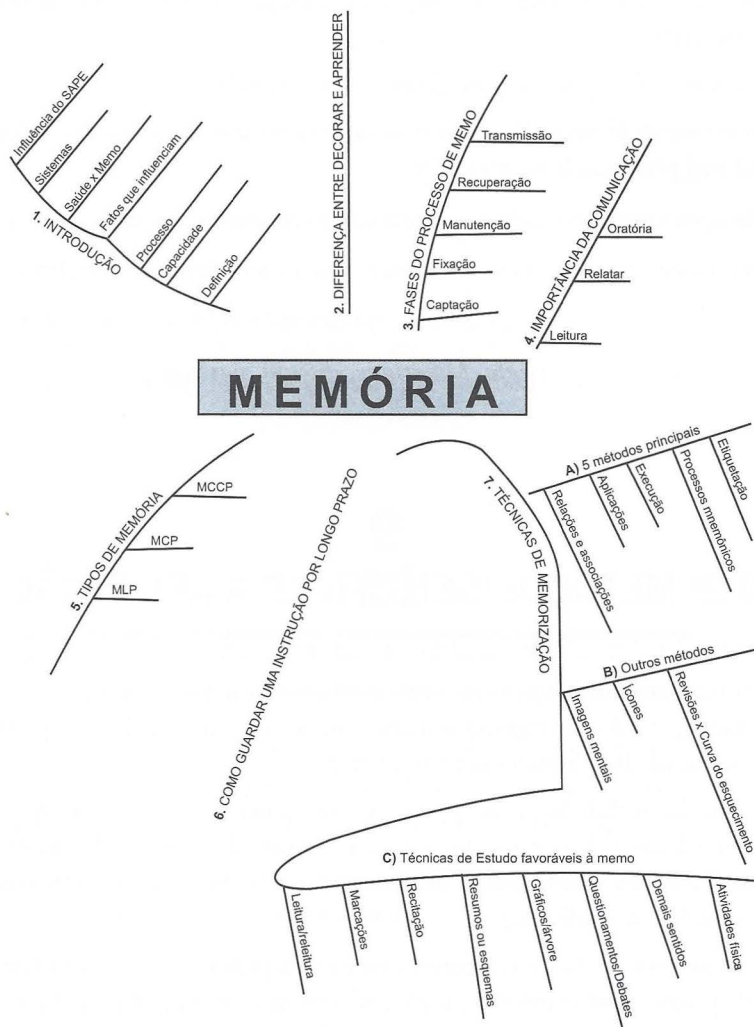
Não há nada melhor para a memorização do que o estabelecimento de relações e associações. Relacione tudo o que você aprender com conhecimentos já consolidados em sua mente e a matéria entre si.

✍ Uma das formas para memorizar é, ao invés de fazer uma lista linha a linha, fazer uma teia ou árvore ligando as informações, situando as mais importantes no centro e partindo delas para as bordas.

As pessoas normalmente gostam de esquemas, quadros sinóticos e fluxogramas porque "é mais fácil aprender". Na verdade, gostam mais porque tais formas de apresentação estão mais próximas da forma como o cérebro armazena informações. Por isso se aprende mais.

Tratamos desse ponto no ↻ 14.5, a seguir, ao falar de técnicas de estudo, em que devemos fazer resumos em **gráficos e árvores**, o que também é mencionado no ↻ C10, I6.4, p. 245.

A seguir, faremos uma anotação em forma de árvore mental (ou, para outros, mapa mental, *mind map)*. Outra forma é a que utilizamos ao final do capítulo. Compare-as e veja como você se enquadra melhor. É possível, ainda, criar novas formas de anotação.

Repare que a palavra "memo" está usada como ícone que serve para substituir tanto o termo "memória" quanto "memorização".

"Uma das formas para memorizar é, ao invés de fazer uma lista linha a linha, fazer uma teia ou árvore ligando as informações."

A técnica das relações e associações tem forte ligação com o chamado "Sistema Elo de Ligação", que funciona através da criação de, como o nome diz, um elo entre os vários itens ou assuntos que se quer recordar no futuro.

Sobre esse sistema já discorreu o Professor Ricardo Soares (1997), nos seguintes termos: *O Sistema Elo consiste na associação de imagens mentais onde lançaremos mão da memória visual para a construção de uma tela mental, que é um poderoso recurso para fazer o registro de informações. Os elos devem ser formados se associando um item após o outro onde é preciso usar um pouco de criatividade para formar imagens em sua mente e, para isso, procure empregar uma ou mais regras na sua criação, onde a motivação para a recordação contribuirá para o domínio da técnica. O que desejamos memorizar vai depender também de atitudes básicas para um resultado eficiente: Concentração, Atenção e Observação.*

O Sistema Elo é utilizado para memorizar informações apresentadas em sequência e cotidianamente são muitas as coisas que precisam ser aprendidas ou lembradas, que obedecem a uma ordem. Um discurso é uma sequência de pensamentos, uma fórmula é uma sequência de componentes, um plano de aula é uma sequência de assuntos a serem abordados.

Uma vez aplicado o Sistema, teremos a informação registrada na memória natural e pronta para ser evocada.

Seguem abaixo algumas dicas práticas para facilitar o seu trabalho:

- ***Exercite sua memória fornecendo novas associações e criando ligações do conhecimento novo com o que já está perenizado na memória.***
- ***Elabore as imagens mentais cuidadosamente para facilitar a evocação.***
- ***Realize as anotações após a memorização para que as mesmas não interfiram no processo.***
- ***Visualize as aplicações práticas das técnicas apresentadas relacionando-as com seu dia a dia.***
- ***Esclareça suas dúvidas de imediato. Questione, discuta, participe!"***

9

O 2º MÉTODO: IDENTIFICAR A APLICAÇÃO

Sempre que for estudar, diga a si próprio qual é a utilidade daquilo que você vai aprender. Se seu cérebro sabe que vai usar alguma informação, ele a guarda melhor. Diga para si mesmo onde e quando pretende usar aqueles conhecimentos.

Às vezes a única utilidade vai ser passar em um concurso, como ocorreu com Física, no meu vestibular para Direito. Eu estudei Física um ano, aprendi, passei, e depois só me preocupei com ela na mesa de sinuca. Meu cérebro obedeceu minha ordem: armazenou o conhecimento enquanto eu o quis (até o vestibular).

Quando o professor diz que tal matéria vai cair na prova e você faz um asterisco ou coisa parecida naquele ponto, você o memoriza, não? O que acontece nesse caso é que seu cérebro é informado de que aquele item será usado no futuro. É por isso que o item é memorizado.

10
O 3º MÉTODO: EXECUÇÃO E UTILIZAÇÃO

A melhor forma de nunca mais esquecer uma coisa é praticá-la. Ande de bicicleta um minuto e isso valerá mais do que dois anos estudando teoricamente tudo sobre "Como andar de bicicleta". Elabore uma petição e você jamais esquecerá a sua forma de elaboração. Isso acontece porque o fato de fazer, realizar, praticar exige processamento mental mais elaborado e, consequentemente, um maior número de relações, além de uma aplicação efetiva e não simplesmente teórica e abstrata.

Utilize isso! De agora em diante, procure executar no mundo real o conhecimento adquirido. Quando não tiver nenhuma outra ideia, ao menos faça um resumo ou uma redação sobre o tema objeto de seu estudo.

Uma das melhores formas de "executar" um conhecimento é ensiná-lo a alguém. Quem dá aula sobre uma matéria tende a fixá-la. Você aprende melhor e ajuda o seu semelhante. Não tema que seu aluno passe mais rápido que você: a mesquinharia é um inibidor de desempenho, ao passo que a generosidade é um deflagrador de oportunidades.

A soma dos métodos nº 1, 2 e 3 é feita se o aluno adquire **domínio cognitivo**. O que é isso e como fazê-lo, ↺ C17, I2, p. 379.

☸ Associe sempre o estudo teórico à prática. Pratique o máximo possível.

"O que as vitórias têm de mau é que não são definitivas.
O que as derrotas têm de bom é que também não são definitivas."

José Saramago

11
O 4º MÉTODO: PROCESSOS MNEMÔNICOS

Um excelente sistema para memorizar dados importantes é o uso de processos mnemônicos. Antes de explicar como usá-los, diga-se que o ideal é memorizar o essencial (o esquema, a árvore, a estrutura) e, a partir daí, fazer uso do raciocínio.

Esse processo funciona com a formulação de frases, palavras ou relações com as letras do dado a ser memorizado. Veja os exemplos abaixo:

"Não mexe" é o processo através do qual decorei a fórmula $N = m. x$, em química. Hoje nem sei para que serve, mas o processo me permitiu guardar a informação.

"Cablomoamefecar-desabexa-texa21 – Eneja-prali-trancar-ó-fededipe" foi uma musiquinha que fiz no quartel, contendo todas as peças da metralhadora .50. Hoje me lembro apenas de que o *"ca"* é de cano e "blo", de bloco, mas na época serviu para me garantir um grau máximo que me manteve como o primeiro colocado da Arma de Infantaria.

"Minha vizinha tem muitas joias só usa no pescoço" permite recordar os planetas do sistema solar através da primeira letra de cada palavra. É mais fácil decorar uma frase do que nove palavras. Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno, Plutão (a partir de 24/8/2006 Plutão deixou de ser considerado planeta).

COMFIFORMOB significa os elementos do ato administrativo: **COM**petência, **FI**nalidade, **FOR**ma, **MO**tivo e **OB**jeto.

NONEP significa atos administrativos **N**ormativos, **O**rdinatórios, **N**egociais, **E**nunciativos e **P**unitivos.

Ex tunc é o que volta para trás (efeito retroativo) e *Ex nunc* é o que nunca volta (sem efeito retroativo).

O uso de **relações combinadas com processos mnemômicos** é útil. O número do celular de um amigo era 789-4789. Foi fácil memorizar, pois o nº era 789 + 4 (que é o 4º número) + 789 de novo. Depois o número mudou, mas até então era fácil lembrar dele. Procure sempre alguma relação entre os números ou entre eles e sua vida ou a da pessoa. Exemplo: parte do número do telefone de uma amiga é 7273. Ela nasceu em julho de 73. Logo, foi "feita" em 72 e nasceu em 73. Está decorado o 7273. O que sobrar de algarismos deve ser objeto de mais relações ou, se não as encontrar, será mais fácil decorar 2 ou 3 números do que 7.

12

O 5º MÉTODO: ETIQUETAÇÃO MENTAL

A etiquetação é uma das técnicas para associar dados a fim de recuperá-los mais facilmente. A memória "arquiva" as informações de modo um tanto quanto semelhante aos nossos arquivos de metal ou nosso computador pessoal. Imagine a memória como um colossal arquivo com inúmeras "pastas" e "gavetas".

Se jogarmos as informações no nosso cérebro de qualquer maneira, nossos "arquivos" se constituirão numa grande bagunça. Na hora de o cérebro recuperar uma informação, ou não vai conseguir ou vai levar mais tempo do que dispomos.

Isto já deve ter acontecido com você: queria lembrar-se de alguma coisa (nome de uma pessoa, um filme, um telefone etc.) e não conseguiu. Algumas horas depois a informação veio direto para seu consciente, algumas vezes quando você já não precisava mais dela. O que acontece nesses casos é que você manda uma ordem para seu cérebro e ele vai atender. Mesmo depois

de você desistir, o seu cérebro fica lá, como um bom empregado, trabalhando freneticamente para lhe dar a resposta. O problema é que muitas vezes se deixa a informação tão solta, tão mal arquivada, que é preciso algum tempo para o cérebro achá-la no meio de bilhões de neurônios.

Uma das soluções para esse problema é treinar o seu cérebro a trabalhar mais rápido na busca de informações.

Outro recurso que você pode usar é o que eu chamo de "**etiquetação mental**". Tudo o que você quiser recuperar no futuro deve ser "arquivado" em "pastas", por assuntos mais ou menos inter-relacionados. Mentalize e/ou repita para si próprio qual é o assunto de que trata a informação que você está enviando para dentro de sua memória. Reproduza mentalmente a capa do livro, a importância do assunto, relações, tudo o que puder servir para que a matéria "entre" no cérebro bem endereçada.

Com o tempo, você verá que será mais fácil recuperar os dados. Quando estudo, tenho sempre o cuidado de fixar bem o tema tratado, o título do livro, o título do capítulo etc. Ao iniciar um novo capítulo, refaço o trabalho de repetir tudo, inclusive passando pelo índice ou esquema. Isso funciona para facilitar a montagem do "quebra-cabeças" (↻ C10, I4.5, p. 241) e ajuda a organizar os dados da memória. Após você treinar o suficiente, para fazer a "etiquetação", bastará a concentração e fixar o(s) título(s) por alguns segundos.

13
OUTROS MÉTODOS DE OTIMIZAÇÃO DA MEMÓRIA

13.1. Utilização de imagens mentais

O uso da criatividade e da memória visual através da elaboração de imagens mentais é um dos meios mais eficientes para o registro de informações. Ao estudar ou para memorizar, utilize imagens, filmes mentais, associações etc.: guarde mais do que palavras, registre imagens mentais associadas às palavras. Visualize mentalmente tudo o que quer registrar.

Existem técnicas que aumentam ainda mais o efeito das imagens e que constam em quase todos os livros que tratam de memorização. Essas técnicas aproveitam o interesse que o cérebro demonstra por certos detalhes da imagem:

1. **Desproporção:** forme imagens fora da proporção normal. Exalte ou reduza as mesmas tornando a visualização fora dos padrões normais. Imaginar duas coisas lado a lado e com tamanhos proporcionais incomuns atiça a "curiosidade" do cérebro.
2. **Ação:** como já dissemos, as situações de movimento, dinâmicas, com aceleração ou redução (câmara lenta) são mais interessantes para a memorização.

3. **Exagero:** aumente a quantidade e a intensidade nas imagens mentais criadas a fim de torná-las absurdas. Retemos mais facilmente na memória o que é fora do comum ou absurdo. Imaginar uma formiga gigante segurando uma fórmula cria mais interesse dos registros cerebrais do que a fórmula sozinha.

4. **Substituição:** forme a imagem de um item para substituir um outro de difícil visualização. Exemplo: a ideia de amor pode ser visualizada através da imagem substituta do coração. "Amor" = "♥". Aqui podem ser usados os ícones.

13.2. Ícones

O cérebro é capaz de vincular uma enorme quantidade de ideias a um único símbolo gráfico. A taquigrafia é um bom exemplo disso. Aprenda a criar símbolos para as ideias e a memorizar esses símbolos. Com o tempo, você será capaz de fazer anotações em alta velocidade e a resumir os assuntos. Um memento ou roteiro para uma palestra poderá ser de apenas uma folha ou pedaço de papel, ao invés de folhas e folhas que, se forem lidas, cansarão a plateia.

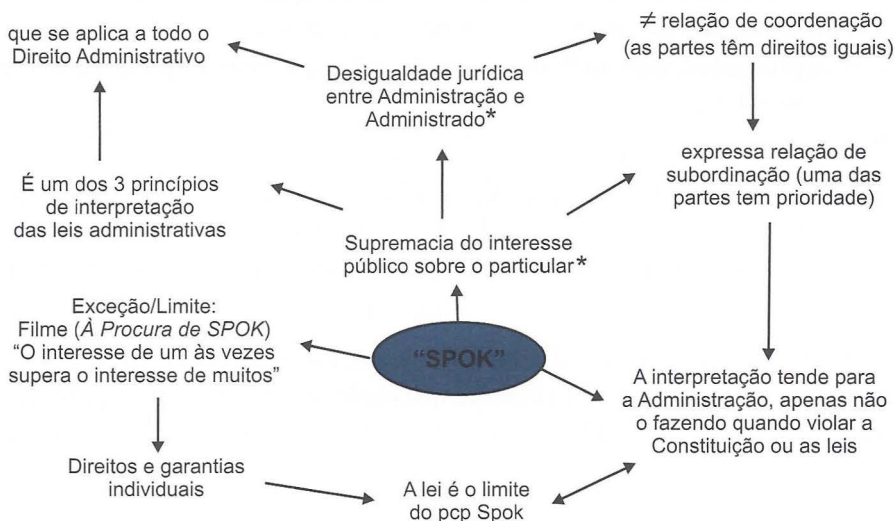
Neste livro já usamos alguns ícones (✍, ↻, ❄, 💣) e você viu que eles facilitam. Há usos simples: "não" = "ñ" ; "simples**mente**" = "simples#", "comparação" = "compara@". A ideia de perigo pode ser representada por uma 💣 ou pelo símbolo dos piratas (☠) e o fato de ser um princípio ou uma exceção pode ser representado por cores ou por ícones ou abreviações.

Eu represento "princípios" com as letras "pcp", que facilitam o registro cerebral e tornam mais rápida a escrita, quase como um sistema pessoal de taquigrafia. Sempre que estudo um princípio, mando o "pcp" junto com o texto do princípio para o cérebro. Isso facilita a fixação, manutenção e evocação. Quando assisto a uma aula como aluno ou escrevo um roteiro para ministrar aula ou proferir palestra, basta escrever "pcp" que já passei a mensagem. Ao fazer um concurso, desenhar na folha de questões o mesmo ícone que há na ficha para revisões acessará os bancos de memória cerebral.

Aprofundando, se você ler meu livro de *Direito Administrativo*, verá que vinculo o princípio da supremacia do interesse público, que é um dos princípios de interpretação das leis administrativas, ao Dr. Spok, do seriado *Jornada nas Estrelas*. Através de relações, também teremos o seu limite, ou seja, o "Dr. Spok" lembra o "pcp" e sua limitação. O que acontece aqui? Através de um ícone ("Dr. Spok") e de relações, é impossível eu esquecer este "pcp" essencial. Ao escrever "Dr. Spok", ou seja, em 7 símbolos, ou até 4 ("Spok"), vincula-se cerebralmente uma enorme quantidade de informações, que são facilmente recuperáveis a partir do ícone.

**"Não existe sistema certo e errado.
Existe sistema que funciona para você ou que não funciona para você. Comece pelos mais usuais e reconhecidos, mas não tenha medo de testar e usar outros que funcionem para você."**

SPOK ⇨ Supremacia do interesse público sobre o interesse privado

INFORMAÇÕES CONECTADAS E RECUPERÁVEIS ATRAVÉS DO ÍCONE

Obs.: sobre a evolução dos princípios e a nova visão do Direito Administrativo: ↻ C18, I 11, p. 424.

Observações

1 Para proferir uma palestra, eu posso colocar esses dados em linha, na ordem de exposição.

2 Como se vê, um único ícone acessa todas essas informações. Ele agiliza resumos, revisões etc.

13.3. Revisões e a curva do esquecimento

A partir do aprendizado e enquanto a fixação não chega a um nível mínimo, o passar do tempo resulta em perda dos dados gravados na memória. Imagine o que acontece com anotações tênues a lápis ou com algumas folhas de fax. O tempo vai deixando os registros mais claros, mais claros até se perderem.

Um bom registro de memória, que em regra envolve a prática, funciona como escrever um dado de modo firme e com caneta esferográfica: torna-se indelével, ou seja, não apaga mais. Isso não é difícil desde que se saiba fazer. Assim como se diz que "*andar de bicicleta a gente nunca esquece*", um estudo bem-feito e com um número de repetições e prática suficientes resulta em conhecimento "*que a gente nunca mais esquece*" ou, quando muito, basta fazer uma revisão "*que vem tudo à cabeça*".

❅ Para não se esquecer nunca mais alguma coisa, é preciso dar importância a ela, mandá-la para a memória de longo prazo, fazer associações e relações, repeti-la um certo número de vezes até fixá-la bem e, por fim, utilizarmos a informação periodicamente. Pode parecer que é muita coisa para se conseguir o objetivo, mas é fácil e com um pouco de prática você irá acostumar-se a fazer esse processo de modo bem-sucedido.

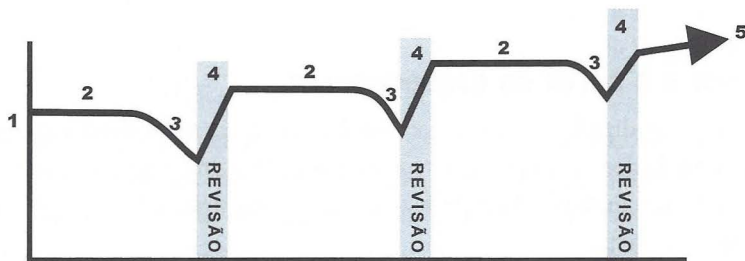
A melhor forma de lidar com a curva do esquecimento e da recordação é estudar utilizando as técnicas e fazer revisões periódicas da matéria. Tente rever a matéria semanalmente ou pelo menos uma vez por mês.

Quando a matéria é muito extensa, com várias disciplinas ou coisa assim, a solução é fazer bons resumos analíticos, ou seja, que permitam uma boa revisão nos pontos essenciais (o que inclui os princípios gerais, os pontos cruciais, as exceções mais importantes e, se possível, exemplos e/ou modelos).

? Fazer revisões semanais ou mensais até passar no concurso pode parecer que vai dar mais trabalho, e vai mesmo. Mas é melhor ter mais 20% de trabalho e mais 95% de rendimento do que "economizar" tempo de revisão e perder aprendizado. O que você diria de quem adiciona um pouco de água junto à gasolina do carro "*para economizar uns trocados*"? Quer fazer, faça bem-feito.

❁ Procure periodicamente utilizar a informação a ser perenizada, fazendo uma revisão e em seguida uma redação etc. Não economize qualidade no estudo porque "*quem faz malfeito faz duas vezes*". Faça desde logo todo esse processo de aprendizado de uma forma produtiva.

"Quer fazer, faça bem-feito."

CURVA DO ESQUECIMENTO E DA RECORDAÇÃO

1. 1º estudo da matéria. Aqui se considera que a pessoa a aprendeu razoavelmente.
2. Período em que a matéria permanece viva na memória.
3. Período em que, em face do tempo decorrido, a pessoa começa a esquecer o que estudou.
4. Revisão periódica da matéria.
5. Momento em que, após determinado número de revisões, a pessoa não esquece mais a matéria.

OBSERVAÇÕES

a) A cada revisão, a matéria fica mais tempo guardada na memória, tornando-se menor a perda/esquecimento.
b) A cada revisão aumenta o nível de compreensão e domínio da matéria.
c) Quanto mais a pessoa executa (pratica, exercita) a matéria, mais rápida é a fixação e memorização indelével.

"Estudar e não rever não é estudar para valer.

Estudar e rever é estudar para vencer."

"Quem faz malfeito faz duas vezes."

14
TÉCNICAS DE ESTUDO FAVORÁVEIS À MEMORIZAÇÃO

Entre as várias técnicas de estudo, algumas facilitam a memorização. Observe que a memorização não deve ser um objetivo em si mesma mas uma consequência do aprendizado sólido. C19, p. 413 aprofunda temas aqui abordados.

14.1. Leitura e releitura

Faça uma pré-leitura (índice, tópicos e ideias principais), leia o texto com calma e depois o releia, buscando dar maior atenção aos pontos mais relevantes.

14.2. Marcações

Não se avexe em sublinhar, marcar, anotar dúvidas, realçar ideias principais etc. Há quem utilize até canetas de cores diferentes. Óbvio, quando não se tratar de livro de uma biblioteca ou emprestado por algum amigo. As marcações facilitam a memória e a fixação.

14.3. Recitação

Consiste em repetir a matéria, o texto ou seu resumo após a leitura. Também são válidos o "dar aula" para si próprio e o fazer perguntas a si próprio em voz alta. O que você não souber explicar ou responder, deve ser objeto de revisão.

14.4. Resumos ou esquemas

Tome apontamentos, em fichas ou no computador. Após estudar um livro, reveja os tópicos principais utilizando as fichas. Dê aula para alguém usando as fichas e, se precisar, recorra ao livro. Peça a um amigo para ouvir você e tentar repetir o conteúdo da ficha ou, ao menos, explicar o tema após seu amigo ler cada tópico. Se cada colega de estudo resumir um livro, o encontro de revisão será proveitoso.

14.5. Gráficos e árvores

Servem para fazer recordação a médio e longo prazos. O gráfico pode ser mais simples, como um memento, ou mais elaborado, em forma de árvore. Também podem ser utilizadas figuras e fluxogramas, desde que se insiram as informações básicas para que se faça a recordação no momento da revisão. Alguns chamam o gráfico em árvore de sintegrama analítico. ↺ C10, I6.4, p. 245.

14.6. Questionários e debates

Um grupo de amigos também pode dividir a tarefa de preparar questionários. O colega 1 lê o livro A e prepara um questionário sobre o livro B; o colega 2 lê o livro B e prepara um questionário sobre o livro A. Ambos preparam uma aula sobre o livro que leram. Na reunião, após as duas aulas, passam para os questionários. Esse sistema pode ser usado com dois ou mais colegas e servir tanto para aprofundar numa mesma matéria ou cada colega pode ficar com a "aula" de uma disciplina. Os debates, estimulados pelos questionários e problemas propostos, constituem excelente instrumento de aprendizado.

Um sistema mais simples é o colega 1 ler, preparar a aula e fazer o questionário do livro A. Aí, ele ministra a aula e entrega o questionário para o colega 2. O colega 2 terá feito o mesmo com o livro B.

14.7. Utilizando os demais sentidos

Você já ouviu a música daquele namorado ou namorada... aquela que basta ouvir e você lembra da pessoa? Você já sentiu algum gosto na boca que lhe trouxe à memória algo enterrado no passado? Ou, ainda, algum cheiro? Certamente que sim. Isto porque não é apenas a visão que recupera a memória: todos os sentidos podem fazê-lo. Se você tem o costume de usar algum perfume ou de mastigar um determinado tipo de bala ou chiclete, experimente fazê-lo enquanto estuda e também no dia da prova.

Já ouvi comentários de que mascar chiclete na aula diminui o aprendizado. Não conheço estudos a respeito. Creio que isso só acontecerá se a pessoa ficar focada na mastigação e não na aula.

14.8. Atividade física e memorização

Quando a pessoa realiza alguma atividade física relacionada com o estudo (lecionar, fazer resumo, copiar, repetir em voz alta), ela necessariamente utilizará um maior número de funções cerebrais, ativando uma quantidade maior de neurônios. Isso facilita a memorização. Além do que, como já dissemos, mesmo que a atividade física não seja diretamente ligada à matéria, ela pode ajudar evitando a perda de concentração.

14.9. Utilização de "viagens mentais"

A utilização de imagens mentais, principalmente na forma de visualização com movimento (como se fosse um filme), também pode ser muito útil para se realizar a recordação e a consequente recuperação de dados memorizados. Um exemplo disso é o uso da técnica VMR, abordada no ↻ C13, I5.5, p. 317.

14.10. Recordação através do "fio da meada"

Outra forma para se recordar dados memorizados é facilitar o trabalho de busca do cérebro, como se você seguisse o "fio da meada" do assunto. ↻ C13, I5.7.4, p. 319.

14.11. Movimentos dos olhos e memória

Os olhos possuem ligação íntima com o cérebro, sendo que seus movimentos permitem descobrir muito a respeito da pessoa. Uma das vantagens dessa ligação é que o cérebro pode ser ativado com o movimento dos olhos.

Quando estamos deprimidos, nossos olhos tendem a mirar para baixo. Olhe para a frente e você vai melhorar. Spritzer (1993, p. 108) narra que um CVV – Centro de Valorização da Vida nos EUA conseguiu aumentar o índice de abortamento de suicídios de 75% para 95% apenas com os atendentes pedindo para a pessoa olhar para o alto. E prossegue mencionando que quando se pega uma criança chorando e se fala para ela "*Olha a estrelinha, o balão, a luz no teto*", faz-se com que ela acesse sensações cerebrais mais agradáveis.

Outro benefício é o da recuperação da memória. Você já reparou que quando alguém quer lembrar alguma coisa olha para o alto? Faça isso. Quando quiser lembrar-se de alguma coisa, relaxe, feche os olhos e "olhe" para o alto. Isso facilita as coisas. O fechar os olhos é apenas para que os outros não fiquem acompanhando nossa atividade.

"Cada pessoa deve decidir qual o sistema ou sistemas de estudo e memorização que prefere utilizar."

15
TÉCNICA DO SISTEMA FONÉTICO

Este **sistema de memorização** é muito citado em obras que tratam da memorização, tendo sido inicialmente desenvolvido por Richard Grey, em 1730, a partir de um primeiro estudo feito por Stanislauns Mink Von Wennsshein, em 1648. O sistema, considerado um dos mais elaborados, trabalha com um alfabeto fonético e associações. Eu não cheguei a utilizá-lo, mas cito a técnica como forma de enriquecer esse trabalho. Em resumo, esse sistema funciona como um "bloco de anotações" mentais, em que você anota e depois apaga. Para matérias ou assuntos cuja fixação exige longo prazo, o melhor é usar outros sistemas e não o seu "bloco de anotações". Contudo, repiso que cada pessoa deve decidir qual o sistema ou sistemas de estudo e memorização que prefere utilizar.

@ Se quiser saber mais sobre esse sistema, acesse <www.impetus.com.br> ou <www.williamdouglas.com.br>.

16
CONCLUSÃO

A memória é um poderoso instrumento de trabalho desde que bem utilizada. O uso constante das técnicas irá comprovar que elas se aperfeiçoam tanto quanto se utilizam. Não desanime nas primeiras tentativas, pois é natural alguma dificuldade inicial. Curta o aprendizado de como usar a memória como se fosse uma brincadeira, um desafio, um jogo proveitoso e instigante. Considere-se um privilegiado por ter um cérebro e uma memória tão espetaculares, que só dependem de ativação e uso racional.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SERÁ PRODUTIVO TOMAR ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Atente para as cinco fases do processo de memorização (captação, fixação, manutenção, recuperação e transmissão) e para os meios de aumentar seu rendimento.
2. Comece conscientemente a escolher quando quer utilizar a memória de longo prazo.
3. Treine os cinco principais métodos de memorização e o uso de ícones.
4. Passe a fazer resumos da matéria e revisões periódicas.
5. Experimente as diversas técnicas de estudo favoráveis à memorização para descobrir quais as que mais lhe agradam.

Sistema límbico + emoções
Controle das memórias
Vários
Sistemas de nemo
Saúde
Idade
Alimentação
Exercícios físicos
Interesse
etc.
Fatores de Influência
Processo
Ilimitada
Capacidade
Capacidade de reter e recuperar informações
Definição
INTRODUÇÃO
Como selecionar
MLP
MCP
MCCP
Tipos de memória
FASES
INFLUÊNCIA
1 – Captação
Prestar atenção
2 – Fixação
Interesse, amor, vontade
3 – Manutenção
Utilidade, futuro, relação, associações
4 – Recuperação
Relação e associações, prática, treino, execução, etiquetação, processa memória
5 – Transmissão
Capacidade de expressão oral escrita e não verbal
Fases do Processo de memorização
Decorar ≠ memorizar e aprender
MEMÓRIA
Importância da capacidade de comunicação
MÉTODOS
5 principais
Relações e associações
Identificar a aplicação
Execução
Processos mnemônicos
Etiquetação
OUTROS MÉTODOS
Imagens mentais
Ícones
Revisões x curva do conhecimento
Técnicas de estudo favoráveis à memorização
Leitura/releitura
Marcações
Recitação
Resumos ou esquemas
Gráficos/árvores
Questionamento/debates
Demais sentidos
Atividade física
Viagens mentais (VMR)
"Fio da meada"
Movimento dos olhos

Para finalizar este capítulo, a título de resumo e exemplo, inseri um Mapa Mental, elaborado pelo Prof. Felipe Lima, que é meu coautor no livro *Mapas mentais e memorização para provas e Concursos* (Ed. Impetus, 2011).

CAPÍTULO 8

TEMPO DE ESTUDO

Quantas horas se deve estudar por dia e por semana

A fórmula para calcular o Tempo Real de Estudo (TRE)

Como combater a falta de tempo e criar mais tempo para estudar

Como planejar, organizar e administrar seu tempo e seu horário de estudo

Como lidar com a "dimensão tempo"

TEMPO DE ESTUDO

1
ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO E TEMPO DE ESTUDO: INDIVIDUALIZAÇÃO E QUALIDADE

"Ensina-nos a contar os nossos dias de tal maneira que alcancemos corações sábios."

Salmos 90.12

Administração do tempo. O **tempo de estudo** não é uma parte isolada de nossa vida, mas uma parcela do tempo em **interação** com as demais atividades. Para se ter um bom horário de estudo é preciso harmonização, pois ninguém pode apenas estudar. É preciso cuidar da administração do tempo, que envolve vários fatores, entre os quais reluzem a **responsabilidade** com nossos objetivos e a **flexibilidade** para adaptar o que for possível e para se adaptar às circunstâncias.

A administração do tempo abrange o tempo de **cada uma de nossas diversas atividades**, algo tão grave e sério que às vezes nos causa certa angústia. A Bíblia, em muitas passagens, fala a respeito da administração do tempo. Em Efésios 5.16 fala em agir "*remindo o tempo, porque os dias são maus*", sendo que uma tradução mais recente utiliza os termos "*usando bem cada oportunidade*". Remir, como se sabe, significa salvar, resgatar, adquirir de novo. Essa preocupação com o tempo excede em muito a preocupação com a data da prova. Ela se liga à fugacidade da vida, ao seu caráter transitório e efêmero. Isso foi retratado por Tiago (Cap. 4, vers. 14) ao dizer: "*Que é a vossa vida? Sois, apenas, como uma neblina que aparece por um instante e logo se dissipa*" ao passo que o Salmista disse que "*tudo passa rapidamente, e nós voamos*" (Salmos 90.10).

Se administrar o tempo é algo assim tão valioso, é óbvio que **administrar o nosso tempo de estudo** também o é. Seja porque o estudo ajuda a vencer em nossa curta vida, seja porque nosso tempo é limitado e, portanto, devemos saber dividi-lo harmoniosamente.

Procurando o ideal. A ideia normal de quem está estudando é a de saber qual o número ideal de horas de estudo para se alcançar sucesso. É por essa razão que uma das perguntas que mais ouço é:

"Quantas horas você estudava por dia?"

Já ocorreu de um aluno me perguntar quantas horas eu estudava, pois ele, já que não era tão inteligente quanto eu, estudaria o dobro e, assim, passaria no concurso. Obviamente, disse a ele

1) que não existe isso de mais ou menos inteligente, mas sim a pessoa usar ou não a inteligência que todos temos; e 2) que o importante não era quantas horas **eu** estudei, mas quantas **ele** poderia estudar.

? Embora equivocado quanto ao método, repare que esse aluno tinha um objetivo e estava "matutando", pensando em como chegar lá. Isso é positivo. O fato de estar equivocado foi resolvido, pois, além de estar procurando soluções, ele fez perguntas. E só quem pergunta (ao professor ou aos livros) pode obter respostas.

O importante é o seu horário. Perguntar quantas horas outra pessoa estudava não tem utilidade porque ninguém tem sua vida igual à de outrem: uns trabalham, outros não; uns vão a igreja, outros não; uns são solteiros, outros casados, outros mais ou menos; uns têm filhos, outros não. O que adianta saber é quantas horas você estuda ou, mais, quantas pode estudar por dia ou por semana.

Além do mais, o certo é perguntar, primeiro, **como** estudar e, depois, quantas horas **você** pode aproveitar para estudar. O **número ideal de horas para se estudar** é: o maior número de horas que você puder, mantida a qualidade de vida e do estudo. Esse é o número.

Em geral, o aluno pensa que atividades essenciais significam "perder tempo" e que "ganhar tempo" é estudar o tempo todo. Saber estudar é muito mais do que definir horas de estudo. É definir a qualidade do estudo e o equilíbrio adequado entre as atividades de estudo, lazer, descanso, trabalho etc.

Quantidade x qualidade do estudo. Como tudo na vida, importa mais a qualidade do que a quantidade. Há quem estude doze horas por dia e seu resultado prático seja inferior ao de outro que estuda apenas uma hora por dia. Por quê? Por causa de inúmeros fatores, como a concentração, a metodologia e o ambiente de estudo. Mesmo assim, os estudantes e candidatos preocupam-se apenas com "quantas horas" ele ou o colega estuda por dia, e quase não se vê a preocupação com o "como" se estuda.

Quem se preocupa apenas com "quantas" horas se estuda, esquece do **desperdício** de tempo de estudo por causa de sua baixa qualidade.

Como ensinou Deming (obra citada), "*a produtividade aumenta à medida que a qualidade melhora*", pois há menos retrabalho (fazer de novo o que foi malfeito), pois há menos desperdício.

Quantidade x qualidade x qualidade + qualidade. Embora a qualidade seja o mais importante, é óbvio que você precisa dedicar uma quantidade de tempo para estudar. Se pode estudar duas horas por dia, não estude apenas "uma com qualidade" e desperdice a outra: estude as duas com qualidade. Se João estuda uma hora com qualidade e José duas horas sem qualidade, João estudou mais. Porém, se João estuda uma hora com qualidade e José, duas horas com qualidade, José estudou mais.

Uma das vantagens de estudar para um concurso é que até passar você sacrifica uma considerável parte do seu tempo, mas após sua aprovação pode refazer seu horário do jeito que preferir. Pode até voltar a fazer o que fazia, só que com sua vida profissional resolvida, já curtindo o seu sucesso e, é claro, com mais *status* e dinheiro no bolso.

"Aquele que semeia pouco, pouco também ceifará; e aquele que semeia em abundância, em abundância também ceifará."

Uma hora de estudo com qualidade vale mais do que cinco horas de estudo sem qualidade. Contudo, cinco horas de estudo com qualidade

valem mais do que uma hora de estudo com qualidade. Assim, você deve reservar o maior tempo possível para estudo, apenas com o cuidado de separar tempo para descansar, relaxar etc.[1]

O **resultado da soma da quantidade com a qualidade** pode ser expresso pelo que se lê em II Coríntios 9.6: "*Aquele que semeia pouco, pouco também ceifará; e aquele que semeia em abundância, em abundância também ceifará*".

2
FÓRMULA DO TEMPO REAL DE ESTUDO

Para demonstrar a importância da qualidade e facilitar ao aluno a identificação e seu real tempo de estudo, desenvolvi uma fórmula simples, mas que indica se alguém está ou não desperdiçando tempo. Tempo, além de valer dinheiro, é algo que depois de gasto não volta mais. Eis a fórmula:

$$TRE = THE \times NC \times QE$$

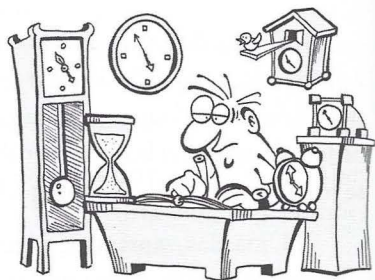
Em que:

TRE – Tempo Real de Estudo
THE – Tempo Horário de Estudo (medido em minutos ou horas)
NC – Nível de Concentração
QE – Qualidade do Estudo.

Em suma, só é possível definir quanto tempo uma pessoa estudou se multiplicarmos o tempo de estudo em minutos ou horas pelo nível de concentração e pela qualidade do estudo.

É correto dizer que o Nível de Concentração – NC está contido no conjunto de características da Qualidade de Estudo – QE. Coloquei o NC em separado para frisar o seu valor.

Apliquemos a fórmula THE x NC x QE = Tempo Real de Estudo em alguns casos hipotéticos:

"'Estudar muito' não é uma questão de número de horas, mas de número de horas realmente aproveitadas."

1 Sobre esse tema, recomendo o livro *As 25 leis bíblicas do sucesso*, no tópico referente à Lei da Recarga.

	THE	**NC**	**QE**	**TRE**
A noção de TRE é mais importante do que a de THE. A pergunta ideal é: – Quantas horas reais eu estou estudando?	**THE** = O tempo no qual a pessoa ficou estudando é medido em minutos ou horas.	**NC** = Atenção dedicada pela pessoa ao estudo. Para efeito de cálculo, admitiremos uma variação de 0 a 2. Consideramos como "1" a concentração normal, "0" nenhuma e "2" a concentração excelente.	**QE** = Resultado do conjunto de técnicas e atitudes de otimização do estudo. Para cálculo, varia de 0 a 2.	**TRE** = A quantidade de horas ou minutos que, pode-se dizer, alguém tenha realmente estudado. Esse valor é o resultado da fórmula.
Aluno A: "A" possui apenas uma hora por dia para estudar. Nesse período, já curto, deixa de ter atenção e qualidade.	**1 hora**: Tempo este cronometrado com um relógio. É o que chamo de "tempo horário".	**0,5**: Exemplo de casos em que o rendimento cai: pensar em outra matéria, na namorada, na praia, não prestar atenção (acuidade) etc. (1 hora X 0,5 = 30 minutos)	**0,5**: O rendimento cai se a qualidade é baixa. Por exemplo, leitura deficiente, falta de associações etc. (30 minutos X 0,5 = 15 minutos)	**15 minutos**: Com pouco tempo de estudo e com pouca qualidade e concentração, vê-se que "A" praticamente não estudou.
Aluno B: Embora também tenha pouco tempo, "B" estuda com níveis razoáveis de concentração e qualidade.	**1 hora**: Aqui estamos lidando apenas com o tempo cronometrado em relógio.	**1**: Aqui, estamos considerando um nível razoável de concentração.	**1**: Iremos considerar um nível razoável de qualidade, ou seja, um uso razoável das técnicas.	**1 hora**: Com concentração e qualidade em níveis razoáveis "B" igualou o TRE ao THE. Ele realmente estudou uma hora e não desperdiçou o seu tempo.
Aluno C: "C" dispõe de um tempo maior para estudar. Mas, como veremos, isso não significa que ele vai estudar mais do que "B".	**3 horas**: Mais uma vez, lembre-se que aqui estamos olhando apenas o relógio.	**0,5**: Assim como "A", este aluno não se concentra o suficiente na matéria. Talvez por achar que, como tem mais tempo para estudar, pode dar-se a este luxo (ao invés de aproveitar a oportunidade para estudar mais).	**0,5**: Mais uma vez, está havendo falta de qualidade. Assim, a quantidade de matéria apreendida e fixada (memorizada) será menor.	**45 minutos**: "C" estudou um número razoável de horas, mas se tivesse estudado apenas 1 hora com qualidade e atenção, teria aprendido mais do que em apenas 45 minutos reais. Ele **não** estudou 3 horas, mas apenas pequena parte disso.
Aluno D: "D" é aquele aluno que o pai banca, que tem uma boa herança e que só senta para estudar contra sua própria vontade.	**5 horas**: É até injusto dizer que "D" estudou 5 horas, pois o fez obrigado por seu pai ou por alguém. Tecnicamente, porém, esteve estudando 5 horas.	**0 (zero)**: Sim, é possível ter zero de concentração. Quantas vezes você parou de ler um livro e leu de novo várias páginas até chegar a um ponto em que se lebrou já ter lido? A concentração estava em zero.	**0 (zero)**: Há quem tire zero em qualidade. Basta, p. ex.: ser alguém que não gosta da matéria ou que está estudando obrigado por terceiros ou pelas circunstâncias, como para fugir do desemprego.	**0 hora**: É possível estudar 5 horas e não aprender nada. Vou mais além, há pessoas que passam um ano ou semestre dentro de uma sala, 4 horas por semana, e ao final não aprendem uma única virgula. Culpa do professor e/ou culpa do aluno.
Aluno E: "E" tem bem menos tempo para estudar que "D", mas aproveita o tempo que tem. "E" pode ter que trabalhar ou ter quem o sustente. "E" é responsável com seu objetivo.	**1 hora**: Considerando o "tempo horário", "E" estudou o mesmo que "A" e "B" e menos que "C" e "D". O que se aproveitou, porém, é medido pelo TRE.	**2**: Através de treino e vontade de aprender, "E" consegue aproveitar ao máximo o tempo, pois sua concentração otimiza a captação e o aprendizado. Assim, a concentração dobra o aproveitamento do tempo.	**2**: "E" aprendeu a amar cada matéria estudada. Ao ler, faz uso de leitura otimizada, toma anotações de modo adequado, utiliza as técnicas de estudo e memorização etc.	**4 horas**: Embora isso possa parecer impossível, "E" conseguiu estudar e aprender muito mais do que seu THE pode indicar. Alguns poderão dizer que ele é inteligente ou tem o QI alto. "E" é inteligente sim, mas porque sabe aproveitar ao máximo seu tempo de estudo.

3
FALTA DE TEMPO E FLEXIBILIDADE NO HORÁRIO

3.1. Falta de tempo

Muitas pessoas dizem que não têm tempo para estudar, mas desperdiçam oportunidades preciosas para fazê-lo.

A FALTA DE TEMPO TEM TRÊS MOTIVOS BÁSICOS:

1 - FALTA DE PRIORIDADE

Ou seja, de compromisso com o objetivo, ou do próprio objetivo. A pessoa tem interesse em estudar, mas esse interesse é menor do que o de passear, curtir, descansar, dormir, jogar futebol etc.

2 - FALTA DE ORGANIZAÇÃO

E de sua melhor ajudante, a autodisciplina. A pessoa quer estudar, mas não prioriza suas atividades ou organiza um horário e não o cumpre. Aqui se inclui também o desperdício de tempo.

3 - MULTIPLICIDADE DE RESPONSABILIDADES

Algumas vezes, a pessoa tem múltiplas e indeclináveis responsabilidades, como trabalho, filhos, pessoas doentes na família etc.

Os dois primeiros casos são de fácil solução: ou você desiste de seu objetivo ou o leva a sério. Se é para valer, então organize e cumpra seu programa de estudo.

O terceiro caso é mais complicado, pois reflete dificuldades cuja solução não depende apenas de você. Aqui, é preciso capacidade de adaptação e um pouco de paciência.

Tão importante quanto "achar" tempo de estudo nas atividades diárias é querer achar tempo. Existem pessoas que querem abraçar o mundo, esquecendo-se que a multiplicidade de objetivos dificulta que eles sejam alcançados. É preciso fazer opções. Se você não consegue achar tempo para estudar, é porque talvez não queira realmente ser aprovado; se quer, então ache tempo.

Um bom exemplo dessa necessária opção está no Evangelho de Mateus, quando Jesus fala na opção entre servi-lo ou não, mas que serve para quem quer fazer concurso sem se dispor a sacrificar algo, ao menos temporariamente: *"E, se teu olho te fizer tropeçar, arranca-o, e lança-o de ti; melhor te é entrar na vida com um só olho, do que, tendo dois olhos, ser lançado no inferno de fogo"* (Mateus 18.9).

Parafraseando a sabedoria de Cristo:

"Se alguma atividade atrapalha o teu estudo, arranca-a e lança-a longe de ti, pois é melhor passar no concurso sem ela do que, com ela, não passar no concurso."

Anote-se que, ao contrário do pecado, cuja abdicação deve ser para sempre, a maior parte das atividades sublimadas pelo estudante pode ser reassumida após o concurso. Isso só não vai ocorrer quando a pessoa, num ato de vontade, não quiser voltar a práticas antigas. Uma de minhas alunas era prejudicada em seus estudos por "adorar" novelas. Usando técnicas, passou a "detestar" novelas. É claro que ao passar no concurso, não irá mais querer ver novelas, mas aproveitar o tempo livre para outras atividades mais sadias.

"A flexibilidade é a maior virtude de um horário de estudo, desde que combinada com responsabilidade."

3.2. Flexibilidade no horário

A flexibilidade é a maior virtude de um horário de estudo, desde que combinada com responsabilidade. Se no horário de estudar você está com sono, durma um pouco e volte a estudar depois, mais recuperado e atento. É melhor dormir uma hora e estudar outra do que passar duas horas babando em cima do livro...

Se o horário é de estudo e um amigo precisa conversar sobre um problema sério, ou se é aniversário da namorada ou da esposa, ou se seu pai pede seu auxílio, largue o livro e atenda a sua família; se é horário de estudo, mas sua turma lhe convida para assistir a um filme que vai passar na TV e que é superlegal, vá ver o filme e depois compense essas horas nas programadas para o lazer.

Há horas em que devemos dizer não a parentes, amigos e ao cansaço, mas há horas em que devemos flexibilizar nosso horário. Afinal, o patrão somos nós, o horário é que é o empregado.

O único problema é que há pessoas que se comprometem a estudar de segunda a sexta-feira das 19 às 22 horas. Na segunda-feira dormiu porque estava com sono e não deu para acordar nem às 20h30min; na terça-feira foi ao cinema; na quarta-feira deu uma atenção à namorada porque ela estava meio triste; na quinta-feira, se enrolou e acabou não estudando; na sexta-feira, resolveu não estudar e dar uma "saidinha" porque, afinal, ... ninguém é de ferro! Essa pessoa não tem um horário flexível: essa pessoa não quer passar em concurso.

Entendeu o princípio da coisa? É preciso equilibrar uma vida saudável com o esforço sincero em busca do aprendizado. Quem não faz nada senão estudar não aguenta muito tempo estudando e quem nunca consegue tempo para estudar está precisando rever seus objetivos e a seriedade com que os trata.

Ainda sobre flexibilidade, ↺ C2, I3.6, p. 45 e C5, I13, p. 126.

Aumente sua resistência. A atividade física de ficar sentado estudando exige tanto condicionamento quanto a atividade atlética. Não é fácil disciplinar o próprio corpo para resistir a horas e horas estudando. Se você não está acostumado, dificilmente conseguirá ficar cinco horas seguidas sentado.

O que fazer? Insista. No primeiro dia, você ficará uma hora, no segundo uma hora e quinze minutos, até conseguir seu intento. Sempre faça uma flexão de braço a mais, corra mais alguns metros e estude mais alguns minutos: só assim você forçará o crescimento de sua resistência.

Quando comecei a estudar para o vestibular, com uma ou duas horas a cadeira começava a espetar. Fazendo esse esforço de aprender a aguentar ficar estudando, na última fase eu já conseguia ficar confortavelmente estudando das 8 da manhã às 10 da noite. Fazia apenas as pausas para refeições e descanso, de hora e meia em hora e meia. Por sinal, uma das formas que eu mais gostava de relaxar naqueles preciosos 10 a 15 minutos era lendo revistas em quadrinhos. Hoje, prefiro sair e correr um pouco.

Por falar em correr, no filme *Forrest Gump* existe uma parte bastante interessante, quando o protagonista é abandonado por sua amada e começa a correr. Ele diz: "Corri até tal lugar e como já tinha chegado até lá, resolvi ir até tal lugar; quando cheguei lá, como já tinha ido tão longe, resolvi ir até tal lugar." Também é possível fazer isso com o estudo. Quando estiver chegando no final, ou em algum limite, proponha a si próprio: bem, se cheguei até aqui, posso ir mais um pouquinho. Isso funciona porque nesse momento a pessoa se motiva para mais uma fase. Leia mais um capítulo, ou reveja o que acabou de ler, ou faça uma redação, faça mais alguma coisa no momento em que iria parar.

Pausas/intervalos. Não se esqueça de dar uma "paradinha" de vez em quando, para ouvir uma música, tomar um café ou algo parecido. Isso não prejudica o estudo, ao contrário, auxilia e faz o rendimento médio subir. O ideal é que você faça períodos de hora ou hora e meia seguidos por 10 a 15 minutos de relaxamento.

Dois **cuidados**, porém:

1. Sempre que for recomeçar, concentre-se. É interessante rever rapidamente os tópicos já estudados, pois isso facilita a memorização e a fixação; e
2. Recomece, pois há aqueles que param para tomar um cafezinho e não voltam mais.

Os intervalos constituem um valioso e indispensável instrumento em qualquer atividade um pouco mais prolongada. Trataremos deles mais acuradamente ao discorrer sobre o ambiente (interno e externo) de estudo, ↻ C12, p. 273.

"Leva-se muito tempo para ser jovem."

Pablo Picasso

4
COMO FAZER SEU PLANEJAMENTO DO TEMPO

O planejamento anda lado a lado com o sucesso. Para você utilizar bem o seu tempo deve haver um planejamento de passos e etapas, um método. Crie, o mais rápido possível, um quadro daquilo que precisa estudar e de quanto tempo irá dedicar para cada disciplina.

Teoria japonesa dos 5S (*housekeeping*). Existe uma teoria de administração japonesa chamada teoria dos 5S, a que os americanos chamam de *housekeeping* "arrumar a casa". Cada S representa um senso:

5S		BREVE NOÇÃO
1º S –	Senso de **utilidade**	"jogar fora o que não é útil"
2º S –	Senso de **organização**	"um lugar para cada coisa, cada coisa em seu lugar"
3º S –	Senso de **limpeza**	"tirar a sujeira"
4º S –	Senso de **higiene**	"manter a limpeza", "não permitir que a sujeira volte"
5º S –	Senso de **autodisciplina**	ou, "de quem você é escravo"

O aprofundamento dessa teoria criou ainda mais 4S, dois dos quais consideramos importante mencionar: **disciplina consciente** e **respeito com o espaço dos outros**.

A mesma ideia pode ser aproveitada para quem deseja organizar seu tempo. Para facilitar a memorização, adaptamos um pouco a teoria e a encaixamos em um esquema mnemônico, que chamamos de **Técnica AEIOU** para organizar o tempo e o quadro horário.

Técnica **A E I O U**		
	A	UTODISCIPLINA
	E	
H	**I**	GIENE
	O	RGANIZAÇÃO
	U	TILIDADE

A **autodisciplina** já foi abordada.

Higiene é muito mais do que tomar banho, escovar os dentes, cortar as unhas etc. Higiene significa manter um nível razoável no plano físico e mental. Isso inclui a atividade física, o lazer e o serviço social. Também significa cortar da sua vida o que pode ser cortado e eliminar os excessos.

Organização vai além de ter "um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar". É preciso ter um tempo para cada coisa e fazer cada coisa a seu tempo. A organização elimina a tensão, o estresse e aumenta a concentração. Fazer o quadro horário.

Utilidade é a pergunta básica a respeito de cada uma de suas atividades diárias. Se é útil, faça e tente aumentar a produtividade; se não é útil e tem que ser feita, procure dar a esse tempo alguma utilidade. Isso inclui tentar fazer as coisas estudando. Chamo isso de otimização de horário ou de tempo. Abaixo, apresento alguns exemplos (e você encontrará mais em todo o item 5 a seguir e no C9, I2.2):

> ***Estudar é útil:*** *estude e procure estudar melhor.*
>
> ***Ver vitrinas e novelas não é útil e dá para não fazer:*** *não faça.*
>
> ***Andar de ônibus e lavar louça não é útil, mas não dá para não fazer:*** *arrume maneiras de estudar nesse período (mp3, cds gravados, resumos na parede etc.). Se você tiver que fazer uma viagem (ônibus, barco, avião etc.), use o tempo de deslocamento para ler.*

? Talvez você esteja se perguntando sobre a letra "E". Ela é simples, não se faz uma casa sem tijolos e nenhuma técnica funciona sem você **estudar, estudar, estudar.** E "estudar" para concursos é "estudar e treinar". Quem não faz questões e exercícios de fixação não passa.

❁ Se você tem um saco com água e ele está furado, a água vai embora, ela lhe escorre pelas mãos. "Escorrer pelas mãos" é o que acontece, em provas, com a aprovação de quem sabe a matéria, mas não sabe utilizá-la, ou, no estudo, com o tempo que a pessoa tem mas não sabe administrar. As técnicas de estudo funcionam como um bom recipiente para as coisas não escaparem das mãos. Porém, de nada adianta ter um recipiente e nada dentro, pois "*saco vazio não fica em pé*". O uso das técnicas pressupõe a disposição de conhecimento da matéria para bem aproveitá-la, da separação de um tempo para estudar etc. Nesse ponto, não existe mágica: é preciso estudar, estudar, estudar.

5
COMO CRIAR MAIS TEMPO

> "Tempo não se tem,
> tempo se faz."

5.1. Introdução

A frase acima era a que meu pai dizia sempre que eu mencionava não ter tempo para fazer algo que devia. Ele está certo: ninguém tem tempo, máxime hoje em dia. Por isso, você tem que "fazer" seu tempo.

Você vai arrumar tempo para fazer as coisas nas quais tiver real interesse (onde houver compromisso). Se estudar ou passar na prova não é algo que lhe interessa, você nunca vai ter tempo. Por muito tempo estudei bem pouco, pois tinha mais interesse em namorar. Depois de verificar que o final da história não seria o que eu queria, passei a dosar namoro e estudo.

Pergunto, então: você *realmente* quer arrumar tempo para estudar?

Só responda sim se tiver certeza. Jesus, após ser crucificado e ressuscitar, mostrou a necessidade de uma consciência profunda de nossa vontade ao fazer três vezes seguidas a mesma pergunta a Pedro, a ponto de este se entristecer. Mas era preciso firmar a resposta de Pedro e indicar qual seria sua consequência. Ver, se quiser, João Cap. 21, em especial versículos 13 a 17.

Se a resposta é sim, vamos começar com algumas dicas simples, mas eficientes. De modo geral, pequenas modificações transformam tempo subaproveitado em tempo de estudo.

5.2. Deslocamento. Como você se desloca?

Quando decidi sair da Defensoria Pública e ir para a Magistratura, gastava 40 minutos para ir de minha casa até o trabalho, e outro tanto para voltar. Quando havia algum engarrafamento na ponte Rio-Niterói, na avenida Brasil ou na rodovia Presidente Dutra, podia levar duas horas ou mais para chegar ou voltar. A matéria em que eu era mais fraco era Direito Administrativo. Assim, gravei o resumo de toda a matéria em cinco fitas de 1 hora cada, sim fitas, na época que as pessoas tinham toca fitas nos carros e *walkman* eram sensação. O **primeiro ato** de aprendizagem foi escolher a matéria que eu menos sabia (quase todo mundo estudaria, erradamente, a que sabe mais); o **segundo ato** foi ler o melhor resumo que encontrei para o gravador; o **terceiro ato** foi o deslocamento. Pois bem, a cada semana eu revia toda a matéria de Direito Administrativo. Era uma fita por dia. Quando havia algum engarrafamento eu ficava feliz (!!), pois iria estudar mais. Assim como as pessoas aprendem a música "de ouvir", depois de algum tempo eu "cantava" a matéria junto com o gravador. Na prova escrita para Juiz Federal o assunto foi... Direito Administrativo. Deram-me 5 folhas para escrever e eu escrevi 10. Foi muito divertido ir pedindo folhas e mais folhas. Na prova para Juiz de Direito, mais ou menos na mesma época, e com o uso de técnicas semelhantes, deram-me 10 folhas em cada uma das duas provas específicas e eu escrevi 25 em uma e 20 na outra.

Inteligência? Não. O segredo foi o estudo bem-feito. Já ensinei essa técnica para várias pessoas e todas que a aplicam agradecem. Outras ainda preferem ouvir assunto cuja probabilidade de cair na prova é menor: música popular brasileira, *rock* etc. (Obs. 1: gosto muito de MPB, mas na época gostava mais de passar em concurso). (Obs. 2: as fitas foram queimadas, após a aprovação, num ritual comemorativo em que muito me emocionei...)

Se você anda de ônibus e consegue ler em movimento, leia. Se não consegue (como é o meu caso), grave as matérias e as ouça com um mp3 *player*, gravador ou pelo próprio celular. **Se você viaja acompanhado**, utilize questionários, dê aulas etc. Se se trata de colega de estudo, os dois aprenderão muito; se é alguém que não estuda com você, mas quer lhe ajudar, ele ouvirá aulas ou fará perguntas previamente preparadas por você com muito prazer. Se essa pessoa não está com boa vontade para lhe ajudar, arrume outra companhia até passar na prova.

Se você anda a pé, corre ou faz ginástica, a solução continua a ser a gravação ou mp3 *player*. ↻ C12, I4, p. 276.

Calcule quanto tempo você gasta semanalmente com deslocamento. Retirando uma parcela ínfima para entrar e sair do carro, ou para se pagar a passagem, todo esse tempo pode ser convertido em tempo de estudo. A grande vantagem é que se trata de um período indeclinável e que até aqui você mantinha inutilizado para o estudo.

"Banheiro, um santuário do saber."

5.3. Banheiro

Considero o banheiro um santuário do saber. Há ocasiões em que um bom livro ou resumo pode ser tranquilamente lido e revisado. Boxes para banho são espetaculares para se fixar conceitos, fórmulas e princípios que queiramos rever, meditar e memorizar durante o ensaboamento e enxágue. Se o material for transparente, cole por fora; se não for, melhor, pois a cada banho você precisará fazer um resuminho novo.

5.4. Tarefas diárias

Molhar plantas, lavar louças, varrer a casa, ninar crianças, levar o lixo para fora e assemelhados podem ser ótimas oportunidades para tentar ir se lembrando da matéria mentalmente. O que você lembrar terá sido melhor fixado pela memória e será mais facilmente lembrado no futuro (além de treinar a atividade de recordação); o que você não lembrar será objeto de pesquisa mais tarde, na hora de estudar.

Você sabe que quando vai procurar uma resposta específica (como a de uma questão que caiu na prova), fixa melhor. Através desse sistema, você criará uma série de questões específicas que irá procurar e consequentemente fixará melhor.

Eu tive um professor de judô que me ensinou que, se eu realmente gostasse de judô e quisesse ser um bom lutador, deveria começar a reparar as pessoas nas filas de ônibus, bancos etc. A partir daí, deveria imaginar com que golpe eu as derrubaria se elas estivessem na mesma posição em uma luta. Achei radical, mas *sensei* me ensinou a respeito do que é compromisso, esforço e dedicação.

5.5. Bancos e outras filas (inclusive a do ônibus)

Você é homem? Se sim, já ficou na fila reparando a beleza do sexo oposto? É provável que sim.

Você é mulher? Se sim, você já ficou reparando as roupas de outras mulheres? Também sim. Claro que uma mulher irá reparar o sapato, a meia-calça, a combinação de roupas, se são joias ou bijuterias, o corte de cabelo e esse meio mundo de coisas que só uma mulher sabe reparar na outra...

Filas são lugares especialmente bolados para alguém com compromisso ficar lendo livros, apostilas e resumos.

5.6. Dentista, médico e outros consultórios

Todos que ficam em salas de espera passam o tempo vendo TV, jogando conversa fora, olhando para a parede ou lendo revistas velhas. Às vezes, a pessoa lê de novo a mesma revista, não é mesmo? Pois bem: estude, apenas estude.

5.7. Supressão de outras atividades

Uma de minhas diversões prediletas é ir ao cinema. Durante o período de estudo, reduzi para uma vez por semana. Montar e administrar cidades em simuladores de computador é algo que me agrada muitíssimo, mas se eu não tomar cuidado, passo o dia inteiro jogando. Solução: prazos nos horários para brincar no computador. E você? Gosta de ver ou jogar futebol, de jogar baralho, de dormir, de não fazer nada? E o que dizer da prática de ir ao *shopping* olhar tudo? E não comprar nada? Não é melhor fazer isso após o concurso, com mais recursos financeiros e tempo?

5.8. Estágios profissionalizantes

Muitos candidatos realizam estágios e desperdiçam-no completamente. A maioria trata o estágio como uma obrigação a ser cumprida da forma mais "indolor" possível: quanto mais rápido e simples o serviço, melhor. Muitos preferem o serviço de "*office boy* de luxo" para terem menos trabalho. Se você, ao contrário, quer aproveitar esse tempo, faça o seguinte:

10 PRINCÍPIOS DO BOM ESTAGIÁRIO

1. *Passe a ter real interesse na matéria do estágio.*
2. *Passe a pesquisar em livros e outras fontes tudo sobre aqueles casos corriqueiros e repetitivos, os mesmos que ninguém dá mais atenção.*
3. *Procure aperfeiçoar os formulários e petições padronizadas.*
4. *Pergunte o máximo possível: à pessoa que está sendo atendida, ao orientador, ao professor, ao chefe, a todo mundo.*
5. *Prepare fluxogramas com as fases do atendimento e de cada solução.*
6. *Nunca dê respostas impensadas. Sempre avalie os casos sob vários ângulos, explanando cada um deles quando tiver que se manifestar.*
7. *Seja objetivo, mas profundo.*
8. *Faça sempre um pouco mais do que sua obrigação, sempre vá um pouco mais além do óbvio, do comum e do tradicional.*
9. *Atenda as pessoas como se estivesse atendendo a sua própria mãe ou à pessoa que você mais gosta. Lembre-se de que, se esta pessoa tivesse alguém mais próximo para confiar, não estaria falando ou procurando você, um desconhecido dela. Seja para ela como você seria para um amigo. Ao lado disso, seja sempre profissional: não se envolva com o cliente, ou seja, não confunda atender bem com misturar as estações.*
10. *Sorria sempre e mantenha uma atitude otimista e positiva.*

Se você seguir estes princípios verá que o período do estágio será de grande aprendizado e crescimento. Você será útil à instituição e aos seus objetivos. Em pouco tempo as pessoas irão querer falar com você e o respeito e admiração dos colegas e superiores virá naturalmente. Isso é assim porque faltam bons profissionais e bons estagiários. Além de render e aprender mais, você verá que as oportunidades e convites de trabalho surgirão mais facilmente. Afinal, todos precisam de excelentes profissionais e você estará demonstrando que é um.

5.9. Atividades de secretariado, administrativas etc.

Siga os conselhos do item anterior. Você será mais útil, crescerá como profissional, renderá mais nos estudos e não demorará a ser chamado para outras funções mais altas na empresa.

5.10. Atividades de magistério

Se você tem alguma atividade próxima ao magistério, utilize exemplos e casos direcionados ao concurso. Como exemplo, posso citar um aluno que estuda para ser juiz e dá aulas de informática. Sugeri que, em vez de usar textos aleatórios das revistas, escolhesse notícias de assuntos jurídicos. Não dá para motivar uma classe comum com um livro clássico de Direito, mas há inúmeros fatos e discussões com conteúdo jurídico que podem ser usados: aborto, pena de morte, julgamentos rumorosos, assassinatos etc. Além de preparar a aula, sugeri que meu

aluno se preparasse para responder eventuais questionamentos sobre o aspecto jurídico da notícia. Dessa forma, um tempo que era unicamente de "trabalho" passa a ser utilizado também para fixação de matéria do concurso específico. Além de ganhar tempo, meu aluno passou a se preparar de modo excelente para a eventualidade de ser perguntado sobre algum desses temas em um concurso. Eis aqui um exemplo da ideia de adaptação e de senso de utilidade.

5.11. Tempo em cursos preparatórios e faculdades

Na hora da aula, preste atenção: não converse, namore, fofoque, devaneie etc. Se um professor faltar, estude. Se a aula for uma droga, estude. Quando o intervalo terminar, entre na sala e assista à aula.

5.12. Como se organizar melhor e como usar o senso de utilidade

Uma das maneiras para se criar tempo é acabar com seu desperdício. É sobre como não perder (não perder = ganhar) que iremos falar agora.

"Na hora da aula, preste atenção: não converse, namore, fofoque, devaneie etc."

CONSELHOS E SUGESTÕES SOBRE COMO GANHAR TEMPO

5.13. Como ganhar tempo dentro do aspecto da organização

- Faça um quadro horário geral (QHG) e um quadro horário de estudo (QHE).
- Tenha autodisciplina (a letra A, do AEIOU) e equilibre as atividades (letras I e O).
- Termine uma coisa antes de começar outra.
- Mantenha seu local de estudo arrumado.
- Anote as tarefas que devem ser realizadas.
- Se possível, peça a ajuda de parentes, amigos etc. (dentro do possível, delegue, peça ajuda, sem se tornar um explorador com um bom motivo).
- Faça um equilíbrio: não se torne um parasita e não fique assumindo tarefas alheias. Faça suas obrigações e leve os outros a fazerem as deles.
- Aprenda a dizer não educadamente, quando for preciso.
- Não enrole nem se enrole: para cada tarefa estabeleça prazos realistas e os cumpra.
- Estabeleça as prioridades: faça primeiro o que é importante e urgente, depois o que é importante e não urgente e por fim as demais tarefas.
- Antes de tentar salvar o mundo, passe no concurso.

5.14. Como ganhar tempo dentro do aspecto da utilidade

- **Uso do banheiro**

a) Acabe com banhos longos (a menos que esteja dando uma aula imaginária sobre algum assunto).

b) Acabe com o excesso daquelas horas dedicadas ao cabelo, à escolha das roupas, à maquiagem etc.

c) Mantenha sempre material de estudo no banheiro, no boxe, no espelho etc.

- **Uso do telefone**

a) Compre uma ampulheta com tempo de 4 a 7 minutos mais ou menos. Quando a conversa telefônica começar, vire a ampulheta e, acabado o tempo, acabe o telefonema.

b) Peça para alguém fazer e atender as ligações delegáveis. Quando você mesmo tiver que ligar, faça todas as ligações de uma só vez.

c) Não conte casos, histórias, troque ideias ou planeje seu próximo ano ao telefone. Sempre que for ligar, liste o que precisa saber ou dizer. Quando receber uma ligação, faça o mesmo. Vá sempre direto ao assunto, seja objetivo.

- **Uso da TV**

a) Defina quais são os programas que irá ver, seja por informação (noticiários, educativos etc.) seja como lazer (filmes, seriados, comédias). Cumpra a programação.

b) Não perca tempo com novelas, programas de auditório e filmes reprisados.

c) Com exceção do horário de lazer (que é livre), procure assistir apenas a programas que sejam úteis em termos culturais ou informativos.

d) Mesmo no horário de lazer, defina com seus próximos se existe algum lazer mais agradável do que a TV. Se houver, desligue o televisor e faça essa coisa.

e) Não estude perto do televisor, nem ouvindo o seu som. Nunca passe perto do televisor ou dê "uma paradinha rápida" só para ver o que está passando.

- **Reuniões de estudo** (e outras)

a) Ao agendar a reunião, prepare antecipadamente o que deve acontecer nela.

b) Não desperdice tempo.

c) Se a reunião deve durar uma hora, procure agendá-la de modo a que mais ou menos uma hora e meia ou duas depois de seu início você tenha um compromisso. Outra técnica é pedir para alguém lhe ligar uns 15 minutos depois da hora em que a reunião deva terminar.

d) Se a reunião é de estudo, estudem; de trabalho, trabalhem. O papo furado deve ser deixado para as ocasiões dedicadas a isso (lazer).

e) Se a reunião é a trabalho, faça-a na sala ou casa de outrem; se é para estudo, a tendência é que haja um revezamento. Em qualquer caso, não deixe de disciplinar o tempo.

f) Estude de preferência com a porta fechada.

- **Refeições**

a) Não tente almoçar e estudar ao mesmo tempo, pois não é assim que se otimiza o horário das refeições.

b) Não desperdice tempo enquanto faz suas refeições, divagando, jogando conversa fora em excesso, comendo em lugares que demoram a servir etc.

c) Use o horário das refeições para fazer um relaxamento. Tranquilize-se e não almoce com pressa. Desligue-se. Isso fará bem para você e para sua digestão.

d) Após a refeição, relaxe por 5 a 10 minutos. Depois, retorne ao trabalho ou ao estudo.

e) Não existe esse negócio de que ler ou estudar depois de uma refeição faz mal. Basta ter o costume.

- **Trabalho**

a) Procure aplicar as ideias anteriores em seu local de trabalho.

b) Quando iniciar o horário de trabalho, esqueça o resto e produza o melhor possível. Quando terminar o expediente, não leve os problemas do trabalho nem trabalho para casa. Deixe os problemas do trabalho no seu local próprio. Não misture as estações.

c) Otimize. Há ofícios e atividades onde há grande tempo ocioso (exemplo lamentável: repartições públicas), onde se fica muito tempo sem fazer nada. Normalmente, as pessoas conversam: você deve estudar. Se você almoça durante uma hora, reserve 15 minutos para redigir e, se der, mais 15 para ler legislação, resumos etc.

d) Se você lida com muito papel, não leia memorandos e ofícios mais de uma vez. Logo na primeira vez que os ler, anote o que deve ser feito, responda-os, determine ou delegue o que for cabível.

e) Não só no trabalho, mas em qualquer situação, tenha sempre consigo material de leitura. Use-o em situações de espera ou demora.

- **Visitas (ou, disciplinando pessoas 1)**

a) Se alguém lhe visitar de surpresa, seja educado, mas gentilmente demonstre que tem compromissos. Atender a pessoa em pé ou na varanda é eficaz. Outra solução é marcar um dia para sair com a pessoa, no horário para lazer.

b) Além do visitador inesperado, há uma outra espécie de pessoa que atrapalha o estudo. Aqueles que não têm o que fazer e querem dividir o próprio ócio com os demais. Evite isso. Dependendo da pessoa, há uma outra forma de resolver o problema: amavelmente

> **"Quando iniciar o horário de trabalho, esqueça o resto e produza o melhor possível."**

diga que precisa estudar e gostaria que a pessoa ajudasse, por exemplo... assistindo a uma aula ou indo pagar uma conta no banco enquanto você estuda. Em pouco tempo, você será o "chato" e a pessoa vai procurar outro. Dentro do possível, procure agendar quem você irá visitar e quem lhe visitará. Não estamos falando aqui daquele parente ou amigo que repentinamente teve um problema e precisa de seu auxílio, pois nessas ocasiões você pode e deve ser solidário e exercer a flexibilidade. O que se deve evitar é uma prática de visitas e festas regulares e/ou inesperadas.

c) Quanto mais se senta, se assiste TV, se oferece café e se puxa assunto, mais tempo se gasta. Defina para você mesmo o que prefere ser no momento: um anfitrião agradável ou passar na prova ou concurso.

d) Por fim, temos aquele sujeito que nos procura um monte de vezes para pedir para fazermos alguma coisa que não é nossa obrigação. Cordialmente, diga não.

e) Aprenda a dosar o ajudar os outros e o ajudar a si mesmo para poder ajudar mais os outros no futuro. Em tempos de estudo, não dá para nunca ajudar, nem para sempre ajudar os outros.

- **Esforço em grupo (ou disciplinando pessoas 2)**

a) A primeira pessoa a ser disciplinada é você mesmo, mas não é a única. Um projeto de estudos não sobrevive sem uma parcela de participação dos familiares e amigos. Através de conversas, acordos, indiretas, pedidos e atitudes, entre os quais uma conversa séria se preciso, indique sua necessidade de tempo para seus parentes, amigos e até para seu parceiro(a) amoroso(a). Mostre seu compromisso com um objetivo que, quando alcançado, será melhor para todos. Insista para que as pessoas se façam colaboradoras na sua autodisciplina.

b) A participação coletiva no seu objetivo pessoal será mais fácil se houver uma dosagem razoável do tempo dedicado ao estudo e às atividades com eles (família, amigos, namorada/o, esposa/o). Quando você tiver sucesso, e até chegar nele, não deixe de reconhecer e agradecer o apoio de seus circunstantes.

c) Seja "*gentil com as pessoas, mas impiedoso com o tempo*". Não seja indelicado e não desperdice tempo. Resumindo os tópicos anteriores:

- Saiba dizer não ao seu desejo de lazer, sono e atividades sociais em excesso.
- Saiba, educadamente, dizer não aos convites de familiares e terceiros para participar de festas, passeios, lazer, conversas e tudo o mais em excesso.

d) Se der, é melhor deixar de ir a um casamento ou aniversário e passar logo do que ser muito social e muito desempregado. Após o concurso, revitalize sua agenda social. Uma vez um aluno falou que assim perderia a namorada. Respondi que, se ela não estava disposta a ajudar e cooperar, perdê-la seria um excelente negócio para os três: para ele, para ela e para passar no concurso. Se for o casamento de seu melhor amigo ou o jogo ou apresentação de seu filho, vá.

e) **Não se estresse com o tempo, administre-o.**

↻ C3 a 5 também abordam estes itens.

6
LIBERTANDO-SE DA DIMENSÃO TEMPO

> **"Quantas semanas tem um dia e quantos anos tem um mês?"**
>
> **Pablo Neruda**

Albert Einstein, autor da Teoria da Relatividade, propôs que o tempo é relativo, indicando que se uma astronave viajar à velocidade da luz o tempo interno correrá de modo diferente do que é percebido na Terra. Por essa razão, uma pessoa pode viajar 18 horas utilizando apenas 6 segundos terráqueos ou, ao inverso, passar dois anos viajando e, ao retornar, terem decorrido 20 anos na Terra. Porém, sem astronaves e sem viajarmos à velocidade da luz, será possível mover o tempo?

> **"Você gostaria de estudar durante 15 minutos e aprender como se tivesse estudado 3 horas? Isso só vai acontecer se você se libertar da dimensão do tempo. Isso é possível?"**

O tempo é relativo. E posso provar. Somos iludidos pelos relógios, que erradamente nos dão a impressão de que cada segundo dura um segundo, que cada minuto dura um minuto. Assim, pensamos que só dá para estudar um minuto a cada minuto, uma hora a cada hora. Isso não é bem assim: o tempo é relativo.

O tempo que anda e o que não anda. Enquanto o relógio anda em sua inexorável marcha, nós, humanos, podemos ter diferentes percepções dessa progressão fatídica e constante. A percepção do tempo só é a mesma para os ponteiros, não para nós.

Um cidadão apaixonado por MPB resolveu inovar e assistir a uma ópera de Wagner. Pois bem, após duas horas, olhou para o relógio e para sua surpresa só haviam decorrido 15 minutos. Se houvesse interesse por parte do ouvinte, esse fenômeno seria o inverso.

- ❑ Você já esteve de férias ou com alguém que gosta e o tempo "voou"?
- ❑ Você já quis que uma aula ou expediente do serviço terminasse? Sim, e aí olhou o relógio e viu que faltavam 20 minutos. Depois de um tempão, você olhou novamente o relógio, os ponteiros praticamente não haviam se movido! Ainda faltavam 18 minutos! Você demorou muito mais do que dois minutos esperando e entendeu que já tinham passado uns quinze! Achou que o relógio só podia estar quebrado, parecia que ele não estava andando!

O tempo em que se fixa e aquele em que não se fixa. Além da percepção **do** tempo, há a percepção **no** tempo:

- ❑ quando você está naquela aula chata, o tempo não anda e **mesmo assim** você não aprende nada.
- ❑ quando você passa três dias em um lugar legal, o tempo "voa", mas **mesmo assim** você é capaz de guardar cada momento e "recarrega a bateria".

"QUANDO VOCÊ GOSTA, APRENDE MAIS, EM MENOS TEMPO. GOSTE E APRENDA MAIS E MELHOR."

Podemos resumir essas colocações em um quadro:

RELATIVIDADE DO TEMPO

(Percepção do tempo e percepção no tempo)

AFETAÇÃO DA PESSOA PELA ATIVIDADE REALIZADA EM DETERMINADO PERÍODO DE TEMPO	PERCEPÇÃO DO MOVIMENTO DO TEMPO (PERCEPÇÃO **DO** TEMPO)	APROVEITAMENTO DO QUE OCORRE DURANTE O TEMPO DECORRIDO (PERCEPÇÃO **NO** TEMPO)
A pessoa **gosta e tem interesse** pelo que está fazendo	A percepção do tempo **DIMINUI (–)** (o tempo "voa")	O aproveitamento e memorização do que ocorre **AUMENTA (+)** ("curti", "aproveitei", "fiz")
A pessoa **não gosta e não tem interesse** no que está fazendo	A percepção do tempo **AUMENTA (+)** (o tempo "não anda")	O aproveitamento e memorização do que ocorre **DIMINUI (–)** ("detestei", "foi chato", "não aprendi nada")

Se você deseja aproveitar melhor o tempo, entenda que se a pessoa **gosta** do que está fazendo, o tempo "voa" e ela guarda o que está acontecendo; se não gosta, o tempo "não anda" e não se guarda, nem memoriza o que está acontecendo. Se você gosta, passa rápido; se não gosta, passa devagar. Se você gosta, aprende; se não gosta, não aprende.

Se você começar a gostar de estudar, as horas de estudo passarão rápido e você aprenderá mais. Se não gostar de estudar, as horas de estudo vão martirizá-lo e jogar seu rendimento dentro de um poço.

Aprofundando a libertação da dimensão tempo. É possível "se livrar" de boa parte das "amarras" impostas pelo relógio. Aprendi isso em uma ocasião quando, por estar interessado em determinado assunto, comecei a ler avidamente um livro. É como se estivesse "comendo" o livro (quando gostamos do assunto, isso acontece, não?). Ocorre que ao começar a ler o livro, eu vi que horas eram e poucos minutos depois fui interrompido por minha mãe. Nesse momento, casualmente, contei quantas páginas havia lido e quanto tempo decorrera. Para meu espanto, eu tinha lido uma quantidade de páginas bem acima do que seria razoável ler naquele período de tempo. Não era possível que eu tivesse lido tantas páginas em tão pouco tempo. Assim, conferi folha a folha se eu havia apreendido o conteúdo e a resposta foi positiva.

A conclusão é que mais do que administrar o tempo, é possível estudar fora da dimensão tempo, ou seja, utilizando áreas mentais onde o tempo não existe e, por conseguinte, se pode ler em 15 minutos cronológicos aquilo que leríamos em 3 horas. Essa é uma aplicação da fórmula TRE = THE . NC . QE.

Tente fazer isso. Quanto maior a concentração, maior a capacidade de aprendizado através da relativização do tempo.

✍ Para fazer isso, nunca estude controlando o tempo, não fique olhando para o relógio. Se você vai estudar até as 17 horas, o ideal é que peça para alguém lhe chamar às 17 horas ou colocar um despertador. Não fique pensando quando lhe vão chamar, nem fique esperando por isso. O relógio despertador não deve ficar na sua frente e muito menos fazer barulho (aquele famoso tique-taque).

✍ "Entre" nas páginas do que estiver lendo de cabeça, completamente. Não deixe seu cérebro devanear. Se surgir algum outro assunto ou pensamento, comande seu cérebro para pensar apenas na matéria, pois depois (na hora adequada) você pensará em tal ou qual assunto. Afaste qualquer coisa ou pensamento que o ligue ao tempo horário e a outros assuntos. Imagine-se em um campo mental onde não existe tempo e a única coisa que lhe interessa é aprender profundamente aquele assunto sobre o qual está lendo. Utilize as demais técnicas de estudo (leitura otimizada, SQ3R, associações etc.).

> Um relógio na parede sempre nos ajuda a lembrar da disciplina do tempo, e ajuda as visitas a lembrarem-se dela também, mas não estude olhando o relógio, nem com pressa de ir fazer outra coisa.

7
CONCLUSÃO

Como vimos, o tempo de estudo não é algo objetivo, nem estático. O mais importante não é quanto você estuda, mas como você estuda. Com organização e autodisciplina é possível ganhar tempo (criar tempo + evitar seu desperdício). Qualquer horário de estudo deve equilibrar flexibilidade e responsabilidade.

Ainda sobre tempo, vale a pena mencionar um excelente texto, de Raduan Nassar (*Lavoura arcaica,* Companhia das Letras):

"O tempo é o maior tesouro de que um homem pode dispor. Embora inconsumível, o tempo é o nosso melhor alimento. Sem medida que o conheça, o tempo é, contudo, nosso bem de maior grandeza. Não tem começo nem fim. Onipresente, o tempo está em tudo. Existe tempo, por exemplo, nesta mesa antiga, nestas paredes antigas. Existiu primeiro uma terra propícia, existiu depois uma árvore secular feita de anos sossegados. E existiu, finalmente, uma prancha nodosa e dura, trabalhada pelas mãos de um artesão dia após dia. Existe tempo nas cadeiras onde nós sentamos, nos móveis da família, nas paredes, na água que bebemos, na terra que fecunda, na semente que germina, nos frutos que colhemos, no pão em cima da mesa.

Rico não é o homem que coleciona e se pesa num amontoado de moedas e nem aquele devasso que se estende mãos e braços em terras largas. Rico só é o homem que aprendeu, piedoso e humilde, a conviver com o tempo, aproximando-se dele com ternura, não contrariando suas disposições, não se rebelando contra seu curso, não irritando sua corrente, estando atento para seu fluxo, brindando antes com sabedoria para receber dele os favores e não a sua ira.

O equilíbrio da vida depende essencialmente deste bem supremo. E quem souber com acerto a quantidade de vagar e ou a de espera que se deve pôr nas coisas não corre nunca o risco, ao buscar por elas, de defrontar-se contra aquilo que não é."

"Aproveite este tesouro que é seu: o seu tempo. Use-o com sabedoria, responsabilidade e flexibilidade."

FLEXIBILIDADE + RESPONSABILIDADE
Administrar e organizar o tempo é uma questão de estabelecer prioridades
ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO
O Quadro Horário Geral auxilia na administração do tempo
Falta de Tempo
TEMPO DE ESTUDO
Otimização do tempo
Falta de organização
Multiplicidade de responsabilidade (trabalho, familia etc.)
COMO se estuda vale mais do que o QUANTO se estuda
Técnica A E I O U
O tempo é relativo (dimensão tempo)
Como criar mais tempo
Necessidade de adaptação
Quadro Horário Geral e Quadro Horário de Estudo
Falta de objetivos e de prioridades
Planeje e Organize sua vida
Fórmula do Tempo de Estudo
TRE = THE • NC • QE
Tempo Real de Estudo
Tempo Horário de Estudo
Nível de concentração
Qualidade do Estudo
é Relativo
é Objetivo
Resultado da aplicação do conjunto de técnicas de otimização do estudo
Permite:
• aumentar o aprendizado
• diminuir a percepção do tempo
• aumentar a percepção do tempo
Depende de vários fatores
Depende de várias circunstâncias

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, A ADMINISTRAÇÃO DO SEU TEMPO VAI FUNCIONAR MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Implante qualidade em seu horário. Comece a contar seu tempo de estudo pela fórmula do tempo real (TRE) e não pelo tempo "horário" (THE).
2. Estabeleça um equilíbrio saudável entre as diversas partes de seu horário (estudo, descanso, lazer, família, trabalho etc.), valorizando a **responsabilidade** com o objetivo e a **flexibilidade**.
3. Planeje suas atividades utilizando a Técnica AEIOU. Através dela, identifique (crie) mais tempo para estudar.
4. Aprenda a descobrir graça e interesse nas coisas que vai fazer, a fim de relativizar positivamente o tempo, aproveitando mais cada momento e sentindo mais prazer.
5. Procure refletir a respeito da necessária sabedoria diante do tempo, tratada nos ↻ 1 e 7 deste Capítulo, no ↻ C17, I14, p. 392 e nos textos no Apêndice desta obra.

**"A realidade é chata,
mas é ainda
o único lugar
onde você pode comer
um bom bife
com batata frita."**

Woody Allen

Capítulo 9

COMO MONTAR SEU QUADRO HORÁRIO

Os valores basilares em um quadro horário

As vantagens de utilizar quadros horários

Como montar seu quadro horário geral e seu quadro horário de estudo

Como lidar com matérias das quais não gostamos

O que são e para que servem as matérias de suporte

COMO MONTAR SEU QUADRO HORÁRIO

1

COMO MONTAR UM QUADRO HORÁRIO (GERAL E DE ESTUDO)

Como já dissemos no capítulo anterior, os dois valores essenciais para administrar nosso tempo são a **flexibilidade** e a **responsabilidade.** A flexibilidade decorre do fato de termos o livre-arbítrio para montar, modificar e substituir as tarefas a serem cumpridas. A responsabilidade decorre do fato de sabermos que sem esforço e sem ação contínua e direcionada não é possível obter resultados. Ainda sobre essa relação, atente para duas ideias. Responsabilidade: "*no pain, no win,*"[1] como dizem os treinadores de atletas olímpicos, isto é, "sem dor (esforço, dedicação, persistência, transpiração, ação), sem vitória". @ Sobre flexibilidade, ver o magnífico texto atribuído a Jorge Luis Borges, no meu *site*.

Para organizar nosso tempo, o melhor caminho é a elaboração de um quadro horário. Quadro horário é uma coisa que todo o mundo sabe o que é, quase ninguém faz e, de quem faz, quase ninguém cumpre. Contudo, é um dos mais perfeitos métodos para otimização[2] do tempo. Através dele vários alunos descobriram inúmeras horas por semana em que poderiam estudar e não sabiam.

O ser humano, principalmente o latino, tem uma certa resistência a qualquer coisa que lhe pareça ato de autoridade ou controle. Isso manifesta-se tanto na resistência a preparar o quadro, quanto na dificuldade para cumpri-lo com responsabilidade e autodisciplina. Insisto que não será um esforço em vão. **Experimente.**

É PRECISO FAZER DOIS QUADROS:

1. Quadro Horário Geral – QHG e

2. Quadro Horário de Estudo – QHE

No quadro geral (QHG) colocamos todas as nossas atividades, deixando em branco os tempos vagos. Em seguida, procuramos espaços que podem ser convertidos em tempo de estudo. P. ex.: se sei que todos os dias das 6h às 7h e das 18h às 19h estou no ônibus, acabei de "achar" 10 horas semanais de estudo extra.

1 Alguns usam "*no pain, no gain*".

2 Para saber mais sobre a otimização do sucesso, indico o livro *As 25 leis bíblicas do sucesso*.

O quadro de estudo (QHE) é feito posteriormente, usando-se as horas vagas e as otimizadas, identificando-se as matérias a estudar e a distribuição da carga horária.

Uma das maiores vantagens do quadro horário é a liberdade e a paz de espírito que decorrem de se fazer aquilo que se decidiu. Na hora em que você monta seu quadro horário e seu quadro de estudo, você é absolutamente livre. É quem escolhe o que vai fazer, quando, como e onde. Além disso, você vai poder parar de levar livros para a praia. Já reparou que todo o mundo leva e ninguém estuda, e que quem estuda acaba não curtindo a praia? Um bom quadro horário terá a hora para a praia e a hora para os livros.

PERGUNTAS:

- Você já foi namorar sentindo-se culpado porque devia estar estudando?
- Você já ficou estudando com baixa produtividade, pois estava mesmo é com vontade de namorar?
- Você já teve ocasião em que estava estudando (e entendendo!) a matéria A e, de repente, veio uma preocupação em aprender a matéria B? E nessa hora ou foi estudar a matéria B e parou de entender a A? Ou ficou na A mesmo com menor concentração?

Nosso cérebro nem sempre é capaz de organizar sozinho nossas atividades. Embora o consciente tenha noção de divisão do tempo, o inconsciente nem sempre a tem. Por isso, é muito comum que quando estamos fazendo uma coisa surjam na mente informações (e cobranças) a respeito de outras coisas a serem feitas. Nessas horas, o quadro serve como uma espécie de "assessor" organizacional.

Se você separou a sexta à noite para namorar, se na sexta à noite seu cérebro enviar "mensagem" para estudar, pode "responder" que aquela ocasião é para fazer exatamente o que você está fazendo, sem culpas nem tensão.

De igual modo, na hora de estudar, estudar. Se você marcou a sexta-feira para estudar até as 18 horas, estude até às 18h apenas. Não se deixe levar por devaneios ou pressa para dar a hora de ir namorar. Quando vier aquela imagem da sexta à noite, autodetermine-se no sentido de deixar aquele interesse para o momento adequado.

Quando estiver estudando a matéria A (e entendendo!) e seu inconsciente enviar uma mensagem a respeito da matéria B, você deve conscientemente determinar que toda a sua atenção permaneça na matéria A, já que a matéria B tem seu tempo determinado para estudo.

Com o quadro horário, você deixa de ficar à mercê de seus impulsos naturais e inconscientes. Sua vida ficará mais organizada e tranquila e seu estudo – consequentemente – renderá muito mais.

"Todos os dias quando acordo,
Não tenho mais o tempo que passou
Mas tenho muito tempo:
Temos todo o tempo do mundo.

Todos os dias antes de dormir,
Lembro e esqueço como foi o dia:
'Sempre em frente,
Não temos tempo a perder'.
(...)
Temos nosso próprio tempo."

Renato Russo

2
COMO MONTAR O QUADRO HORÁRIO GERAL – QHG

2.1. Introdução

Para montar seu quadro horário, faça duas coisas:

a) Conscientize-se que, para se chegar a um resultado diferente, é preciso uma conduta diferente e que qualquer conquista exige um período maior ou menor de trabalho e investimento.

b) Utilize a Técnica AEIOU, ↻ C8, I4, p. 189.

Divida o tempo. Avalie sua semana, identificando as necessidades de descanso/sono, higiene, locomoção, trabalho, estudo em curso preparatório ou faculdade, lazer, refeições, estudo em casa, atividade comunitária ou religiosa etc. A seguir, **preencha o quadro horário**, cujo exemplo temos a seguir.

Quando você tiver um **horário "livre"**, circunde-o com uma caneta de cor diferente ou fosforescente. Os quadros são as horas que serão divididas para as atividades básicas de quem quer passar: estudo, estudo, estudo, lazer e atividade física.

2.2. Horários otimizados

Em seu QHG, "ache" horários em que pode estudar. São horas "mortas" onde você insere estudo ou leitura (ex.: numa fila). O ambiente e rendimento podem não ser ideais, mas alguma coisa você vai assimilar.

Exemplos:

DOIS PASSOS PARA GANHAR MAIS 2H 45MIN DE ESTUDO POR SEMANA:

1. Se você almoça entre 12 e 13 horas, faça uma **linha** na base do quadro respectivo. Essa linha significa aqueles 15 minutos que você não fazia nada (ou ficava fofocando) e nos quais vai passar a estudar. Durante algum tempo, alguns poderão achar que você ficou "metido", é um "cdf" ou algo assim. Educadamente, mostre o quanto você quer melhorar e que aqueles minutos são importantes. De 2ª a 6ª, sem muito esforço, você acabou de ganhar 1 hora e 15 minutos de estudo. Como se trata de um período curto, a produtividade será ótima. A forma como você considerar esses 15 minutos será exatamente como eles serão: um fardo (sem produtividade) ou uma oportunidade (proveitosa).
2. Uma linha idêntica deve ser feita no **primeiro ou último horário do dia**: são aqueles preciosos 15 minutos que não farão muita diferença no seu dia a dia, mas resultarão (de 2ª a sábado) em mais uma hora e meia de estudo (de redação livre, por exemplo).

Com essas duas modificações, você, quase sem nenhum impacto, obtém mais duas horas e 45 minutos de estudo por semana. Poderá usar esse novo tempo aberto para estudo, a fim de treinar leitura e redação (de apoio e geral). Não tente otimizar todos os seus horários: para alguns é preciso concentração (por exemplo, para namorar). Para outros, você pode escolher: caminhar ouvindo música, matéria ou conversando.

2.3. Exemplo de QHG

Vou dar um **exemplo de montagem do quadro**. Utilizarei apenas o turno da manhã até o almoço, pois é o suficiente para demonstrar a mecânica.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
6 / 7h	Acordar, higiene, leitura do jornal (Obs. 1)	Acordar, higiene, leitura do jornal	Acordar, higiene, leitura do jornal	Acordar, higiene, leitura do jornal	Acordar, higiene, leitura do jornal	Acordar, higiene, leitura do jornal	Acordar, higiene, leitura do jornal
7 / 8h	Correr (Obs. 2)		Correr		Correr	(Obs. 3)	Leitura da Bíblia
8 / 9h	Banho e 30' de estudo		Banho e 30' de estudo		Banho e 30' de estudo	Lazer	Deslocamento (Obs. 5)
9 / 10h	Deslocamento / Informativos do STF	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Lazer	Igreja
10 / 11h	Trabalho (Obs. 4)	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Lazer	Igreja
11 / 12h	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Lazer	Igreja
12 / 13h	Almoço / ouvir Legislação xxxxxxx	Almoço xxxxxxx	Almoço xxxxxxx	Almoço xxxxxxx	Almoço xxxxxxx	Almoço xxxxxxx	Deslocamento
13 / 14h	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho		Almoço (Obs. 5)

O horário pode estar, em princípio, vago ou com atividade necessária, mas otimizada para estudo. A pessoa pode estudar no banho e, após, rever fichas, ler, escrever etc. Durante o deslocamento pode-se ouvir gravações previamente gravadas com a matéria.

▭ – Horários onde se vai montar o QHE. Total de 5 horas (= o número de quadros vagos).

"xxx" – Estes sinais representam os 15 minutos que eram de conversa e agora são de leitura. (+ 1h30min/semana)

OBS. 1 – A leitura de jornal é útil e encaixa-se fácil no horário. Mais 1h45min de leitura geral por semana.

OBS. 2 – Pode-se correr ou caminhar ouvindo as gravações com a matéria. Neste exemplo, não somarei as horas respectivas.

OBS. 3 – No exemplo, a pessoa gosta de jogar futebol. No caso, ela pegou uma hora no início do sábado e converteu em tempo de estudo. Assim, chega um pouquinho mais tarde no campo e estuda mais uma hora por semana.

OBS. 4 – Existem atividades que permitem um pouco de estudo.

OBS. 5 – Repare que neste exemplo, o domingo é utilizado como "shabbat"*, aquele no qual não há a preocupação de otimizar ao máximo o tempo, tanto que no almoço e no deslocamento não se previu estudo. O lazer também pode ser, conforme o caso, transferido para o domingo. Quando o Criador estabeleceu o "shabbat", mais do que um preceito de fé, estabeleceu um princípio que atende às nossas necessidades orgânicas, que Ele conhece muito bem. Seja na sexta, sábado ou domingo, ou outro dia, procure ter um dia da semana sem atividade de estudo ou trabalho.

TOTAL DE HORAS PARA ESTUDO NO EXEMPLO CITADO:

5 horas vagas.

+ 1 hora deslocada do lazer para o estudo (OBS. 3).

+ 6h15min de otimização (correspondentes a:).

+ 1h30min de estudo após o banho (2ª, 4ª e 6ª).

+ 2h30min em deslocamento (± 30' em cada hora de deslocamento, de 2ª a 6ª).

+ 1h45min de leitura geral (jornais/revistas, de 2ª a domingo na OBS. 1).

+ 1h30min de estudo após o almoço (de 2ª a sábado).

+ x + y (a definir, conforme OBS. 2 e OBS. 4, se possível).

"Sempre coloque as matérias nas quais ainda se sente mais fraco no horário mais produtivo, aquele onde você está mais descansado ou pode se concentrar melhor."

* No Velho Testamento, o shabbat é o sábado (Ex. 20.8,11), seguido até hoje pelos judeus. Boa parte dos cristãos segue o dia de descanso no domingo porque foi o dia da ressurreição de Jesus Cristo (Mat. 28.1,7).

2.4. Exemplo de QHE

A primeira observação é que o seu QHG já pode conter o QHE, ou seja, você anota neste as matérias que estudará a cada dia.

Eu preferia ter um segundo quadro, o QHE, só com as matérias, mas isso é gosto pessoal. Não existe "certo" ou "errado": basta que haja organização, cronograma e que a pessoa: (1) Estude todo o programa; (2) Leia a legislação que consta do programa a maior quantidade de vezes que puder; (3) Faça exercícios e simulados; (4) Faça revisões periódicas; (5) Se cair Redação no concurso, que a treine regularmente (e não apenas quando estudar Português).

Apresento aqui três exemplos sobre como organizar o seu QHE:

Exemplo 1:

Número de matérias: 4 (Português, Matemática, Raciocínio Lógico e Lei nº 8.112)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Matemática	Português	Raciocínio Lógico	Lei nº 8.112	+ Matemática	Revisões	Lazer

Obs. 1: É desnecessário marcar a hora, pois isso já existe no QHE, mas se quiser fazê-lo, ok.

Obs. 2: Inclui mais horas de Matemática, pois era a matéria em que eu tinha maior dificuldade (lembre-se, eu fiz Direito!). Estude mais o que ainda sabe menos.

Exemplo 2:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã		Português	Raciocínio Lógico		+ Matemática	Revisões	Lazer
Tarde	Matemática						
Noite				Lei nº 8.112		Revisões	

Obs. 1: Nesta coluna, você pode anotar o turno (Manhã, Tarde ou Noite) ou o horário.

Obs. 2: Não se esqueça que, além dos horários normais de estudo, você ainda tem os horários otimizados (C9, I 2.2, p. 209).

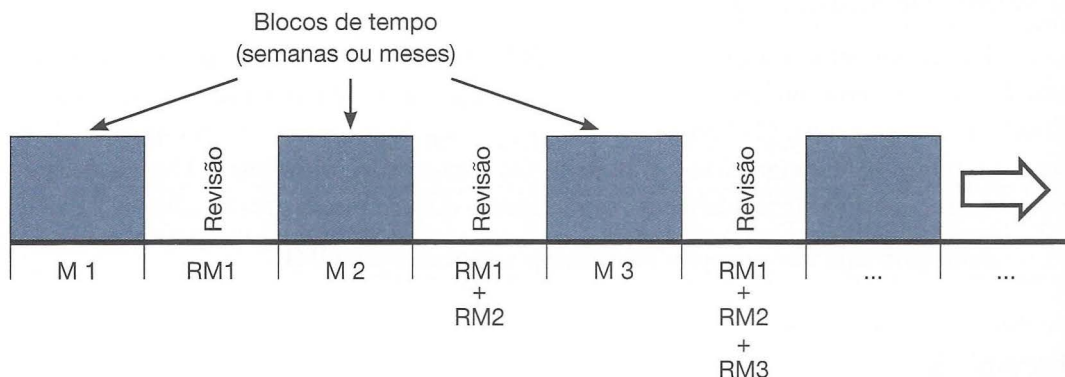
Obs. 3: O que estudar nos horários otimizados? Tenho duas opções a apresentar:

- 1ª opção: estudar a matéria do dia. Na segunda-feira, se tiver consultório dentário, vai estudar Matemática. Se for na terça-feira, estudará Português.
- 2ª opção: Nos horários otimizados, estudar a matéria em que é mais fraco, ler legislação ou Informativos do STF (se for o caso). Eu preferia estudar a matéria em que estava mais fraco. No horário otimizado do almoço, treinava redação.

Obs. 4: Deslocamento: ouvir CD ou mp3 com legislação, resumos ou aulas.

Obs. 5: Se existem cinco matérias, estude uma por dia e aquela em que for mais fraco, estude no sábado. Se forem dez matérias, estude duas por dia e, no sábado, aquela em que é mais fraco e/ou faça revisões/simulados.

Exemplo 3:

Trata dos casos de pessoas que gostam de estudar as matérias por vez ou por blocos.

M1 = Português ou grupo (Português + Literatura)
M2 = Matemática ou grupo (Matemática + Raciocínio Lógico)
M3 = História ou grupo (História + Geografia)

1. Você pode elaborar sua linha do tempo com matérias (M) ou grupo de matérias.
2. Ao passar de uma matéria de grupo para o seguinte sempre haverá um intervalo em que a pessoa faz revisão (RM) de todas as matérias já vistas.
3. Para estudar conjunto de matérias tente juntar matérias parecidas. Ex.: História + Geografia, Física + Química, Direito Civil + Direito Proc. Civil etc.
4. Itens que precisam ser constantes: (4.1) Redação e (4.2) exercícios e simulados. Em suma, você fará isso (4.1 e 4.2) todas as semanas ou meses.
5. À medida que você for fazer revisões de maior número de matérias, pode aumentar o tempo dedicado ao intervalo. Se, para RM1 ou RM1 + RM2 você leva uma semana, para RM1 + RM2 + RM3 você poderá colocar um intervalo de duas semanas.

Ainda em QHE

Concurseiro tem que fazer muitos exercícios e simulados em casa ou em grupo. Se for possível, também deve fazer turmas de exercícios e simulados em cursos preparatórios. Se não tiver dinheiro ou tempo para fazer cursos, deve tentar pelo menos os módulos e/ou turmas de exercícios das matérias mais importantes (aquelas que têm maior peso ou que a pessoa tem menor preparo).

Dê preferência a exercícios baseados na banca do concurso que almeja fazer. Se não sabe ainda qual é a banca, é preciso mesclar os exercícios até a hora em que descobrir.

Estudos e pesquisas comprovam que o resultado é maior com prática de exercícios e simulados. Só teoria, sem exercícios, não é viável, pois concurso exige os dois. Só exercício, sem base teórica, é contraindicado também. A base teórica ajuda muito no desempenho.

Veja um percentual de relação entre teoria e exercícios que pode ser usado como parâmetro:

Nível do aluno	Relação Teoria x Exercícios	
	1ª sugestão	2ª sugestão
Iniciante	Estudar resumo para noção geral e depois livro maior. 100% Teoria – 0% Exercícios	90% Teoria + 10% Exercícios
Intermediário	70% Teoria – 30% Exercícios	60% Teoria + 40% Exercícios
Avançado	50% Teoria – 50% Exercícios	40% Teoria + 60% Exercícios
Perto da prova (1 a 2 meses antes)	30% a 70% – Simulados	50% Teoria + 50% Exercícios

Obs.: 1. Isso não é uma lei, é só um exemplo. 2. Procure ler a legislação aplicável rotineiramente. 3. Ao ler os resumos, você pode (e deve) ir aos livros de teoria para se recordar de eventuais pontos em que houve falha ou esquecimento.

Métodos

Serve para definir a relação entre quantidade de teoria e exercícios por matéria.

1º método. Ex.: 2h de Português

Nível do aluno	Tempo de Teoria	
	Tempo de estudo de teoria	Tempo de realização de exercícios
Nível Iniciante	105 min (') de Teoria	15 min (') de Exercícios
Nível Intermediário	90' de Teoria	30' de Exercícios
Nível Avançado	60' de Teoria	60' de Exercícios
Perto da prova (1 a 2 meses antes)	40' a 60' de Resumos e revisões, o restante, de Exercícios/redações	

OBS.: Sempre que estudar uma matéria, fazer exercícios (10%, 20%, 30%, 40% ou 50% do tempo, conforme seu grau de evolução).

2º método.

2ª a 6ª	Sáb./ Dom.
Teoria	Exercícios

ou

2ª a 5ª	6ª, Sáb. e Dom.
Teoria	Exercícios

DIVISÃO DAS HORAS DE ESTUDO PARA MONTAR O QHE

(a) **defina o que vai fazer nos horários mais "quebrados"**, em que você "arrumou" tempo para o estudo. Nesses horários, deve fazer preferentemente atividades de apoio. O estudo mais forte deve ser feito com concentração total.

- 1h45min de manhã → leitura geral (jornais, revistas etc.).
- 1h30min após o almoço → utilize para leitura da matéria ou correlatas. Ex.: ler romances indicados para o vestibular ou a legislação para concursos na área técnica, fiscal ou jurídica.
- 2h30min em deslocamentos → utilize para reforçar o estudo das matérias em que ainda está fraco.

(b) **defina o tempo que sobrou:**

- 5h → o seu tempo livre, aí incluída uma hora a menos de futebol no sábado.
- 1h30min → resultante de 30 min após o banho nos três dias em que corre na semana.
- TOTAL: 6h30min. Este é o tempo que você vai dividir entre as matérias do concurso.

(c) **outras otimizações possíveis:**

- Correr ouvindo cds, mp3 etc. OBS. 2, que não contabilizei. Mais até 3horas.
- Como já existem 4 horas de atividade física no sábado, é possível correr apenas uma ou duas vezes por semana, com o que se obteria mais uma ou duas horas de estudo com concentração total.
- Conforme OBS. 4, é possível, dependendo do caso, obter mais uma, duas ou até várias horas. É claro que você só fará isso se der, sem prejudicar seu rendimento no trabalho.

  No item "c" é possível obter-se, hipoteticamente, mais umas 4 horas, que passam das 6h30min para 10h30min, além das 4h45min de tempo otimizado.

(d) Repare que a otimização do tempo, provavelmente, resultará em um número maior de horas, pois só exemplificamos meio expediente.

❆ Agora está na hora de montar seu QHG e de estudo. Xeroque ou copie a página seguinte e mãos à obra.

No QHE você soma quantas horas tem para estudar e as divide de acordo com sua necessidade. É preciso estudar todas as matérias que caem, redação, fazer questões (pode ser no final de cada horário) e dar mais tempo para as matérias em que ainda está mais fraco.

Liste as atividades que mais tomam seu tempo:

Liste as atividades que podem ser feitas com mais inteligência, automação, praticidade ou em relação às quais você pode pedir ajuda a alguém (graciosa, remunerada ou com permuta).

Liste as atividades indispensáveis para você.

Liste as atividades que podem esperar sua aprovação no concurso.

Liste as atividades de lazer que reforçam sua saúde, bem-estar e/ou capacidade produtiva.

Depois reflita se está em falta ou excesso.

MODELO DE QUADRO HORÁRIO GERAL

Dia / Hora	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira
6 / 7h			
7 / 8h			
8 / 9h			
9 / 10h			
10 / 11h			
11 / 12h			
12 / 13h			
13 / 14h			
14 / 15h			
15 / 16h			
16 / 17h			
17 / 18h			
18 / 19h			
19 / 20h			
20 / 21h			
21 / 22h			
22 / 23h			
23 / 24h			
Observações:			

"Tempo não se tem, tempo se faz."
"A diferença entre sonho e realidade é a quantidade certa de tempo e trabalho."
William Douglas

Obs.: recomendo que você não preencha este quadro. Sugiro que o fotocopie e utilize a cópia cada vez que for mexer no seu horário. Fotocópia serve para essas coisas. Obviamente, somos contra a cópia ilegal de livros, o que não se aplica a pequenos trechos. Entendemos que a cópia ilegal prejudica o autor e o mercado do livro.

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO:
RESPONSABILIDADE + FLEXIBILIDADE

5ª - Feira	6ª - Feira	Sábado	Domingo

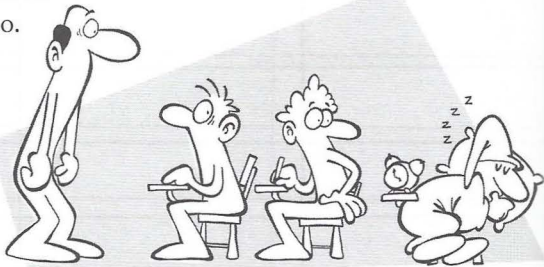
1. "Fotografe" seu horário atual.
2. Some os tempos e veja se estão razoáveis.
3. Aplique a técnica AEIOU (Cap. 8).
4. Modifique o que julgar útil para alcançar equilíbrio e sucesso.

Verifique o total de horas para:

SONO	FAMÍLIA	ESTUDO/SOZINHO
ALIMENTAÇÃO/HIGIENE	EXERCÍCIOS FÍSICOS	ESTUDO/CURSOS
LAZER	IGREJA	TRABALHO

Maiores informações: www.williamdouglas.com.br

2.5. Sono e o "dia de descanso"

Sono. Cada organismo tem uma necessidade específica de horas de sono. Não adianta você acordar às 4 da manhã e passar o dia ruim, baixar a qualidade do estudo e, a longo prazo, se estressar. Procure definir seu número ideal de horas de sono por dia. O máximo que se pode fazer é forçar um pouco mais no meio da semana e "pagar" o sono "atrasado" no final de semana. Observe-se: diminua 30 minutos de seu sono diário e veja como seu organismo responde. Se tudo funcionar bem, você ganhou 3 horas e meia de estudo por semana; se não, respeite seu organismo. Outro toque: falta de exercícios físicos regulares (sedentarismo) e obesidade aumentam o sono.

Dia de descanso. Como já dissemos, não é errado, mas até benéfico, que haja um dia por semana em que você não estude. Esse dia será o "dia de descanso", ou seja, aquele no qual você não vai estudar. Ele poderá ser o seu dia religioso ou o dia em que há menos tempo disponível para estudo. Esse dia servirá para o cérebro burilar e assimilar o que você estudou nos demais. O tempo de descanso e de sono também é utilizado pelo cérebro para aprender e memorizar. Por isso se diz que "*time out is not time off*", ou seja, que o tempo em que se está "fora" do estudo não significa que é um tempo "desligado" do estudo. Veja que Deus criou um dia semanal de descanso do trabalho, e ninguém melhor do que Ele, o Criador, para conhecer o funcionamento do organismo humano.

@ Veja artigo no meu *site* "Dia de descanso, produtividade e felicidade".

MÉDIAS

Some o tempo que você gasta com cada uma das atividades:

	HOJE[1]	APLIQUE AS TÉCNICAS AEIOU	PROPOSTA[2]
SONO:			
ALIMENTAÇÃO/HIGIENE:			
LAZER:			
ATIVIDADE FÍSICA:			
FAMÍLIA:			
TRABALHO:			
ESTUDO EM CURSOS/FACULDADE:			
ESTUDO EM CASA/BIBLIOTECA:			
ATIVIDADES COMUNITÁRIAS E RELIGIOSAS:			

Procure otimizar essas partes. O lazer pode ser a atividade física e/ou a atenção dispensada à família. Se há filhos, saiba separar uma parte do tempo para o cônjuge e outra para os filhos. Se possível, evite "cortar" o tempo dedicado às atividades filantrópicas ou religiosas, pois elas são úteis para o espírito e dão maior força interior. É melhor levar mais um pouco de tempo para passar com a cabeça no lugar do que alcançar sucesso como um autômato egoísta.

Depois de fazer seu QHG e QHE, analise as médias de tempo de cada atividade. Você tem 168 horas por semana.

Qual a porcentagem de tempo dedicada ao estudo, ao lazer, e assim por diante?

É um conjunto equilibrado e razoável?

O número de horas dedicadas ao estudo é compatível com a ideia de compromisso com o resultado pretendido?

As horas inúteis foram otimizadas para transformarem-se em horas úteis?

Você vai aguentar e querer cumprir o horário na forma em que ele se encontra?

Como se diz, o ótimo é o pior inimigo do bom. Não adianta um horário "ótimo", mas impraticável: é melhor um horário "bom" e que seja cumprido.

3
COMO MONTAR O QUADRO HORÁRIO DE ESTUDO – QHE

3.1. Como organizar as matérias

Após definir quantas horas você tem para estudar, liste as matérias que cairão na prova ou no concurso. Separe as que você gosta, as indiferentes e as que não gosta.

Pronto, olhe para todas elas e passe a **gostar de todas**, caso contrário terá uma diminuição em seu rendimento. As matérias das quais você até ontem não gostava ou era indiferente são, provavelmente, aquelas que você sabe menos. Então, separe as que você gosta e sabe mais e as que gosta e sabe menos. Repare que, ao fazer referência a certas matérias, eu tenho cuidado com a atitude mental:

ATITUDE INCORRETA	ATITUDE CORRETA
Matéria de que **não gosto**	Matéria de que **aprendi a gostar**
Matéria da qual **não sei**	Matéria da qual **estou aprendendo**
Matéria da qual **sou** fraco	Matéria da qual **ainda estou** fraco
Matéria da qual **sou ruim**	Matéria da qual **estou ruim no momento/por enquanto**
Matéria da qual **não aprendo fácil**	Matéria da qual **vou aprender mais**

Programe seu cérebro somente para o sucesso. Ele é uma máquina que obedecerá à programação que você fizer. C6, I16.2, p. 154, "Auxiliares linguísticos".

3.2. Matérias de formação de suporte

Essas matérias criam uma base sólida para o candidato, sendo comentadas no ↺ 15, à frente. Antes de continuar a ler este item, dê uma lida lá.

3.3. Divisão de horas entre matérias tradicionais (do programa) e de suporte

Uma das formas para trabalhar as matérias do Edital e as de suporte é a seguinte:

Eu devo definir quantos blocos de estudo tenho. O ideal é que um bloco corresponda a uma hora, mas isso não é obrigatório. Vejamos: Se eu tenho 10 horas para estudar e 10 assuntos, tenho 10 blocos de uma hora. Se, por outro lado, tiver 15 horas, cada bloco terá uma hora e meia. Considero mais fácil organizar o número de matérias por blocos de uma hora.

Se todas as matérias têm peso igual e meu nível nelas é mais ou menos o mesmo, é só dividir o número de horas pelo número de matérias. Se houver matérias mais importantes na prova ou em que possuo maior dificuldade no momento, devo aumentar o número de horas dedicado a elas. Se necessário, posso diminuir o tempo dedicado às matérias das quais já tenho um nível maior de conhecimento.

3.4. Se existirem matérias com maior peso na prova

Multiplique o número relativo a elas. Assim, se há cinco matérias, mas duas são mais importantes, eu posso multiplicar por 2 e somar mais algum tempo para elas. Assim, em vez de 10 tempos para matérias do edital, eu precisarei de 12 blocos, valor ao qual somarei os quatro blocos para estudo de suporte.

Exemplo:

Temos cinco matérias no edital (1, 2, 3, 4 e 5) e as quatro de suporte (leitura de apoio, leitura geral, redação sobre a prova e redação geral). As matérias 1 e 2 são mais importantes ou tenho nelas maior dificuldade.
Matérias mais importantes do edital: 2 (x peso 3) = 6
Matérias normais do edital : 3 (x peso 2) = 6
Matérias de suporte: 4 (x peso 1) = 4
Total de blocos necessários = 16

Se você tem, como no caso anterior, 14 horas para estudar, preencherá os espaços vagos no quadro horário: estudará as matérias 1 e 2 por três horas, as matérias 3, 4 e 5 por duas e as de suporte por uma. Na hora de preencher o quadro, você irá "quebrar" a hora para encaixar 16 blocos em 14 horas.

Um jeito ainda mais simples é o de emprestar um número igual de horas para todas as matérias e aí começar a tirar "horas" ou "meias horas" daquelas em que o peso na prova é menor (ou já estamos mais bem preparados), encaixando nas matérias com maior peso ou onde ainda precisamos estudar mais.

O IMPORTANTE É QUE VOCÊ:

1. Divida o tempo de estudo de acordo com a importância das matérias na prova ou sua facilidade maior ou menor de aprendizado.
2. Privilegie as matérias com maior peso na prova ou onde, por enquanto, você tem maior dificuldade. Com o tempo, você terá um bom nível em todas.
3. Reserve tempo para aquilo que chamo de matérias de suporte: para as leituras geral e de apoio e redações geral e de apoio.

? Vale a pena fazer esses cálculos? Sim, pois você organizará melhor seu horário.

3.5. Quadro exemplificativo

Vamos dar um exemplo onde simplificamos um pouco o cálculo. Veja que em 20 horas trabalhamos com uma média de duas horas por matéria e uma sobra de duas horas. A partir daí, fixei uma base de duas horas e meia para cada matéria do Edital e de mais ou menos uma hora e meia para cada matéria de suporte. O importante é que o resultado final da "conta" seja equilibrado.

Número de horas de estudo disponíveis por semana: 20

Número de matérias: 5 do edital + 4 de suporte = 9

Matérias do edital x 2 = 10 + 4 de suporte = 14

Número médio de horas por matéria = 2 horas (sobra = 2 horas)

MATÉRIAS/ESTUDAR	SITUAÇÃO ATUAL	TEMPO
1. Disciplina A	Esta é a matéria que eu tenho maior facilidade. Uma hora e meia é o suficiente para eu manter o seu nível.	1h30min
2. Disciplina B	Esta é uma matéria que está no terço intermediário: não é das que sei mais, nem das que ainda sei menos. Por isso, utilizarei o tempo básico.	2h30min
3. Disciplina C	Idem à disciplina B. Por não ser a que tenho mais facilidade, não reduzo o tempo. Por não ser daquelas que tenho mais dificuldade no momento, não aumento o tempo médio.	2h30min
4. Disciplina D	Esta é uma matéria onde não tenho muita facilidade. A hora que "economizei" com a matéria A será aproveitada aqui.	3h30min
5. Disciplina E	Esta é a matéria que eu sei menos. Assim, para alcançar um grau satisfatório, utilizarei as duas horas de sobra para ela.	4h
6. Leitura para a prova (obras clássicas e as fontes de autoridade da área do concurso)	Esta leitura desenvolverá uma sólida base para se fazer a prova. A média dos alunos não se preocupa com esse item, o que fará minha prova (e nota) ter um diferencial. Esta leitura também refletirá na capacidade de redação, raciocínio e criatividade.	1h30min
7. Leitura geral (jornais, revistas, livros em geral, enciclopédias etc.)	O interesse aqui é aumentar a cultura geral, o que resulta em um candidato com mais bagagem e em sensível melhora de desempenho em redação, raciocínio e criatividade.	1h
8. Escrita para prova	Aqui, devo reservar o tempo médio de cada disciplina. Em geral, os alunos não treinam este ponto. Assim, estarei trabalhando em um diferencial para a banca (desvio padrão positivo).	2h
9. Escrita geral	Aqui, eu posso trabalhar com 15 minutos por dia, 6 vezes por semana. É uma boa dose.	1h30min

As matérias de suporte são muito importantes para combater a maior dificuldade dos candidatos em concursos: a falta de raciocínio e baixa capacidade de redação. Quem não sabe pensar, nem redigir vai mal na prova de português, nas questões dissertativas sobre qualquer assunto e, além disso, tem dificuldade para ler e interpretar as questões. Posso assegurar que esta é a maior dificuldade dos alunos com base em minha experiência como candidato, professor e membro de bancas examinadoras.

Não se acostume a só querer estudar começando exatamente às 10, ou às 10h30min. Aprenda a não desperdiçar 5, 10, 15 ou 20 minutos. Comece a estudar logo que der e considere importante cada minuto de estudo, mesmo que poucos. Aproveite também espaços curtos em que der para estudar: não existe esse negócio de *"Em 15 minutos não dá para estudar nada"*. Quinze minutos de estudo é muita coisa, principalmente se você os somar.

O tempo de **redação específica** para prova não deve ser inferior à média do dedicado às demais matérias. Se o concurso só tem questões de múltipla escolha, substitua a redação específica por treino fazendo testes de múltipla escolha.

As **matérias em que você está melhor** servirão como ponto de apoio para o estudo das demais. Nestas, a paixão é mais antiga, você já fixa mais fácil, tudo vai bem etc. Assim, você pode tranquilamente manter uma carga horária menor sem que haja sensível prejuízo. Numa família, quando um irmão está com mais dinheiro, é natural e saudável que ele dê uma "forcinha" para o irmão que está precisando. Aqui, o dinheiro é a carga horária. A solução é simples, mas dificilmente o aluno tem a orientação ou a autodisciplina para utilizar o tempo não da maneira aparentemente mais agradável, mas da maneira mais adequada.

O **tempo para leitura e escrita geral** pode ser menor. O tempo para escrita geral é um tempo que facilmente se insere nas atividades diárias, ou seja, você não precisa gastar uma hora de estudo cheia para isso. Por exemplo, "abra" 15 minutos na hora em que acorda, almoça ou vai dormir e escreva. Esse período diminuto não vai prejudicar seu horário, almoço ou sono e, com certeza, fará diferença no concurso. Em seis meses há 180 dias. Se você escrever 15 minutos por dia, em seis meses terá treinado sua redação por 45 horas, sem nenhum sacrifício. Se for possível dar um tempo igual ao das demais matérias para a redação, não é má ideia.

"A melhor disciplina do tempo é aquela que obtém a relação ideal entre responsabilidade e flexibilidade."

3.6. Outras observações sobre a montagem do QHE

Para definir quais são as matérias a serem estudadas e qual será a leitura de suporte, leia o edital e a forma de realização das provas, bem como quais matérias possuem peso maior e/ou são eliminatórias.

4
MATÉRIAS DAS QUAIS SE GOSTA E MATÉRIAS DAS QUAIS NÃO SE GOSTA

Na montagem de um quadro horário, um dos pontos mais importantes é a relação do estudante com as matérias, de acordo com sua predileção. 💣 É aqui que muitos candidatos levam bomba.

4.1. Matérias das quais não gostamos

Até ontem, você estudava mais as matérias das quais gostava. Agora, como gosta de todas, deve estudar mais as que ainda sabe menos.

Tenho um amigo que queria ser Promotor de Justiça. Ele adorava Direito Penal e Processual Penal e detestava Direito Civil e Processual Civil. Por isso, só estudava o que gostava. Eu disse a ele para estudar o que sabia menos. Cheguei a conseguir um estágio com um excelente Promotor, exatamente na área em que ele era mais fraco. Sabe por que ele não fez esse estágio? Porque recebeu um convite para estagiar no Tribunal do Júri, na área em que ele mais amava. Quando falou-me isso, todo orgulhoso, eu disse que ele estava fazendo a besteira do século, mas não adiantou.

O final da história é que ele sempre ficou reprovado no concurso para Promotor exatamente em Direito Civil e Processual Civil. Da última vez em que nos falamos, era Delegado de Polícia (concurso em que não cai Direito Civil e Processual Civil). Ser Delegado é uma das profissões mais emocionantes e interessantes das quais conheço e da qual sinto saudades. O problema é que esse não era o sonho do meu amigo. Ele até então não tinha alcançado o seu sonho porque recusava-se a estudar matérias das quais não gostava, mas que precisava saber para poder pertencer ao Ministério Público.

? Será que eu tenho o direito de não gostar de alguma matéria? Depende, você pode desprezá-la se ela passar no teste referido abaixo, o item: matérias que não queremos estudar.

4.2. Matérias que não queremos estudar

Você acabou de ler sobre as matérias das quais gosta e as que deve começar a gostar. Por outro lado, há matérias que gostaríamos de não ter que estudar. Isso é possível? Bem, depende de um julgamento a ser feito:

Dá para viver sem essa matéria?

A resposta vai indicar o melhor caminho:

1. **Você vive sem ela.** Eu, por exemplo, nunca gostei de Química, apesar dela cair no meu vestibular. Lendo o edital, verifiquei que haveria um provão com 90 questões, sendo 9 de química (apenas 10% do total em jogo). Para passar no provão era preciso acertar 50% da prova. Nas específicas, cairiam apenas Português, Inglês, História e Geografia. Cheguei à conclusão de que com o tempo que iria gastar até aprender química para acertar alguma das 9 questões, era melhor estudar mais as outras matérias (principalmente as que cairiam na prova específica). Com efeito, deu para viver sem Química. Passei no vestibular e nunca precisei gostar dela.
2. **Não dá para você viver sem ela.** Isso acontece quando a matéria é essencial para se passar na prova. Dependendo do concurso há matérias indispensáveis, aquelas cujo peso na pontuação geral é muito grande ou que são eliminatórias. Nesse caso, o melhor conselho é aprender a amar a matéria para poder aprendê-la. ↻ C10, I4.2, p. 236.

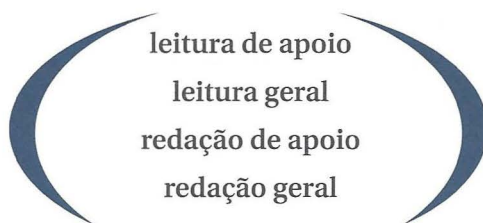
5
MATÉRIAS DE FORMAÇÃO DE SUPORTE

Aqui, trataremos de uma formação humana e geral que torna o candidato mais preparado. A preocupação é ir um pouco além do "bê-a-bá", do edital do concurso. Para isso, você deve separar tempo para dedicar-se a atividades correlatas.

Trata-se aqui de um estudo paralelo que fornece um grande suporte na hora da prova, em geral, servindo como fator diferenciador entre um candidato mediano (médio) e um acima da média. Exemplo: um candidato à magistratura que fez um curso de oratória irá impressionar positivamente a banca examinadora na hora da prova oral. Isso pode significar a diferença entre uma aprovação ou uma reprovação.

Além de cursos de leitura, oratória, memorização, teatro etc., podemos começar com alguns cuidados básicos, mas absolutamente indispensáveis.

O primeiro passo é a **leitura de livros, apostilas e resumos sobre as matérias que constam do programa.** Muitos querem passar em provas e concursos apenas com a matéria do caderno ou com o que ouviram em sala. O caminho não é este. Quando for estudar uma matéria, procure ler mais do que as anotações tomadas em sala. Se possível, leia mais do que as apostilas. Use as apostilas para dar uma olhada geral na matéria, depois leia os livros e, no final, para fixar melhor, releia a apostila.

Além dessa leitura básica, o "zero a zero" de quem vai fazer o concurso, isto é, aquilo que todo mundo faz, devemos fazer mais duas leituras e duas formas de treino de redação:

5.1. Leitura de apoio

Refere-se à leitura de assuntos úteis para a prova e que não necessariamente fazem parte específica do programa de matérias.

A leitura desses materiais é importantíssima e poucos a fazem. Exemplos:

- **Concursos na área técnica e jurídica:**
  - Ler a legislação pura e simples (que faz falta na hora da prova, mesmo as com consulta, afinal, você não vai "explorar e descobrir novidades" na hora da prova, vai?).
  - Ler Súmulas e jurisprudência do STF e STJ, e, eventualmente, de outros tribunais.
- **Vestibulares:** tempo para ler obras da nossa literatura.
- **Concursos para áreas específicas:** tempo para a leitura dos autores clássicos. Acontece da banca não colocar no programa um livro clássico, como aquele escrito pelo "pai" da disciplina, mas certamente sua leitura dará maiores subsídios e conhecimento do tema.
- **Concursos com banca examinadora conhecida:** leitura de obras dos membros da banca, para saber como raciocinam. Em um concurso jurídico, por exemplo, devemos ler a legislação, Súmulas, jurisprudências do STF e do STJ; revistas e artigos do Tribunal ou da Instituição que estamos almejando (jurisprudência do TJ, Revista da Procuradoria etc.) e, além disso, artigos e livros dos membros da banca examinadora. Convém separar um horário apenas para a leitura de apoio.

5.2. Leitura geral (cultura geral)

É a ocasião para ler jornais, revistas, livros de cultura geral, livros religiosos etc. Não se iluda: essa leitura irá fazer diferença na hora da prova. Ler dicionários e enciclopédias, aleatoriamente, também não é má ideia.

5.3. Redação (escrita) de apoio, ou seja, sobre a matéria

Separe ocasião para fazer redações sobre assuntos do programa. Faça o seguinte: a) Estabeleça um assunto; b) usando um livro, faça um esquema dos pontos mais importantes; c) leia a matéria; d) sem consultar o livro e usando o esquema feito, faça uma redação sobre o assunto. Experimente também ler e fazer o esquema num dia e fazer a redação no outro; e) corrija sua redação.

5.4. Redação (escrita) sobre assuntos não relacionados com a matéria

- **Uma das coisas mais em falta no mercado de concursos são candidatos que saibam escrever.** Realmente não é fácil tirar uma ideia da cabeça e colocá-la no papel. Tive vários alunos que sabiam tudo da matéria, mas não sabiam escrever e, logo, tiravam notas baixas. Tive alunos que eram ótimos em provas orais, pois falavam bem, mas escreviam pessimamente. Um deles, após uma nota ruim, pediu-me para apenas fazer provas orais (campo que realmente ele arrebentava). Respondi que o dia que um concurso para juiz (que era o seu objetivo) deixasse a escolha com o candidato, nesse dia eu deixaria ele escolher a forma da prova e, assim, fugir do que tinha que fazer: treinar sua redação.
- **O que importa é você escrever. Não importa o que você vai escrever:** poesias, cartas, um conto, um romance, sua opinião sobre a vida, sobre seu dia, descrição de um móvel ou uma pessoa etc. Adquira um caderno bem grosso e, todos os dias, durante pelo menos 15 minutos (na hora mais conveniente), escreva com total liberdade. Essa prática fará de você um excelente escritor.

Eu sempre fui muito bem em concursos (vestibulares, públicos etc.) porque lá pelos onze ou doze anos comecei a escrever poesias para as garotas pelas quais me apaixonava, mais pelo fato de ser tímido do que pelo fato de querer escrever. Assim, aos 15, ao fazer o vestibular, já tinha anos de experiência em escrever, já sabia colocar uma ideia no papel. Além de aprender a seguir a linha cérebro-mão-caneta-papel, fiz algumas poesias razoáveis, que com o tempo comecei a entregar para as musas inspiradoras, algumas das quais até namorei.

5.5. Conclusão

Como você percebeu, temos **quatro matérias extras**, que devemos sempre estudar: leitura de apoio, leitura geral, redação de apoio (específica da matéria) e redação geral.

Divisão do tempo entre as matérias do edital e as de suporte. Se for possível e houver tempo suficiente, coloque as matérias de suporte (leituras geral e de apoio, redações geral e de apoio) com a mesma carga que as matérias constantes do edital. Se houver falta de tempo suficiente, multiplique por dois o número de matérias do edital, com o que você reduzirá à metade o peso relativo dedicado às matérias de suporte.

Exemplo:

Temos cinco matérias no edital e as quatro de suporte (leitura de apoio, leitura geral, redação sobre a prova e redação geral). Multiplique as matérias do edital por dois e então divida o tempo equitativamente.

Matérias do edital: 5

Matérias de suporte: 4

Matérias do edital x 2 = 10 + 4 (suporte) = 14 "matérias".

Se você tem 14 horas para estudar, estudará cada uma das cinco do Edital por duas horas e cada uma das quatro de suporte por uma hora.

Há um texto da sabedoria de Salomão (Eclesiastes 3.1,8) que fala sobre o tempo, e com ele termino este capítulo:

"Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.
Há tempo de nascer, e tempo de morrer;
tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;
tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derribar, e tempo de edificar;
tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar;
tempo de espalhar pedras; e tempo de ajuntar pedras;
tempo de abraçar, e tempo de abster-se de abraçar;
tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de deitar fora;
tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;
tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz."

CONSIDERA A PROVA UM MOMENTO DESAGRADÁVEL
(Estresse, tensão, medo, "branco", ansiedade)

Sr. OK
Aproveitamento médio de cada hora de estudo (70% a 100%)
Equilíbrio e vontade
Sorriso (alegria)
Calma e tranquilidade
Costas, pescoço, ombros, ok. Posição, preparo físico
Coração certo de que vai conseguir alcançar o objetivo
Pele com cor saudável: pega-se sol
Pulmão ok . Anda 30 minutos por dia
Peso adequado: exercícios, dieta balanceada, cérebro oxigenado, menos sono e mais vigor
Estômago ok. Refeições com qualidade e estresse controlado. Frutas, legumes, sucos, muita água
Pernas ok. Andar, calma, harmonia com familiares sobre o quadro horário e de estudo
Nervos ok. Encoste e faça carinho
Sandália de dedo
CONSIDERA A PROVA UM MOMENTO AGRADÁVEL
(Prazer, calma, tranquilidade, autocontrole)

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, A ADMINISTRAÇÃO DO SEU TEMPO VAI FUNCIONAR MELHOR DESDE QUE VOCÊ:

1. Decida montar seu quadro horário.
2. Aplique as técnicas de otimização do tempo descritas no ↻ C8.
3. Monte seu quadro horário geral.
4. Faça os cálculos dividindo as matérias e montando o quadro de estudo com as que constam do programa e as de suporte (leitura e redação).
5. Tenha autodisciplina para cumprir seus quadros horários, sem esquecer de que fundamentam-se no binômio **responsabilidade + flexibilidade**.

"Uma única ação é melhor do que mil suspiros."

Rabino Shalom Dov Ber

Capítulo 10

TÉCNICAS DE ESTUDO

O que é o estudo

Estratégia, métodos e técnicas de estudo

As cinco técnicas básicas para o estudo eficaz

Maneiras para aumentar a qualidade do estudo

O sistema SQ3R de estudo e seu proveito para provas e concursos

TÉCNICAS DE ESTUDO

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

Não comece a ler o livro por este capítulo.

Não cometa o erro mais comum dos candidatos: a pressa e a vontade de ir "direto ao assunto", o que faz a pessoa perder a base, que é o mais importante.

Recomendo que você comece a ler o livro desde o primeiro capítulo.

1
O QUE É O CONHECIMENTO

A maior parte das pessoas não gosta de estudar. Apenas uma visão equivocada do que é estudar pode explicar que alguém interprete a aquisição de conhecimentos como uma coisa "chata".

Muitos desgostam do conhecimento, pois o consideram como sendo "ter a posse de informações". Dentro dessa visão estática, ele será sempre um conjunto finito e estanque de dados, por maior que seja.

O verdadeiro conhecimento deve ser dinâmico e instrumento para melhorar a qualidade de vida.

Nessa visão mais correta, o conhecimento é a posse de informações e a capacidade de processá-las, isto é, de aplicá-las e combiná-las com novas informações. Na óptica dinâmica, seu potencial é ilimitado e instrumental, tendo utilidade para a vida.

Você deve optar entre a noção do conhecimento mais comum, tradicional, de mero cunho aquisitivo, e o conhecimento interativo, em que os dados funcionam se relacionando entre si e com o ambiente. No segundo caso, quanto mais se aprende mais fácil fica aprender.

Saber não ocupa espaço. Saber, agregar conhecimento e inter-relacionar informações facilita o uso da memória, do raciocínio e da criatividade. Se eu decoro vinte leis sem relacioná-las em um contexto, terei que as repetir constantemente para não me esquecer. Se eu inter-relaciono e estruturo essas vinte leis, posso me lembrar delas mais facilmente. ↺ C4, I2 e 5, p. 90 e 99.

2

O QUE É O ESTUDO

Estudar é divertido, agradável e compensador. Mesmo que alguma matéria não seja muito útil no resto da vida, ela terá sua importância para algum degrau a ser pisado, para alguma fase a ser superada. Estudar deve ser considerado algo prazeroso, um hábito de vida, o fruto de uma curiosidade permanente.

Sobre o que é estudar já falou um dos maiores educadores que conhecemos, Paulo Freire (*Ação cultural para a liberdade e outros escritos*):

"Estudar seriamente um texto é estudar o estudo de quem, estudando, o escreveu (...). É buscar as relações entre o conteúdo em estudo e outras dimensões afins do conhecimento. Estudar é uma forma de reinventar, de reescrever, de recriar – tarefa de sujeito e não de objeto."

Ainda do **ensino e palavras de Paulo Freire**, pode-se dizer que estudar é uma atividade que exige uma postura crítica, na qual aquele que estuda se sente desafiado pelo texto em sua totalidade e seu objeto é apropriar-se de sua significação. Estudar é assumir uma postura curiosa: a de quem pergunta, a de quem indaga, a de quem busca. Estudar é assumir uma relação de diálogo com o autor do texto. Estudar é uma atividade que exige humildade. Estudar não é memorizar mecanicamente, como se o saber fosse uma doação dos que se julgam sábios aos que julgam nada saber. Estudar é, sobretudo, pensar a prática e pensar a prática é a melhor maneira de pensar certo.

Mira Y Lopes completa dizendo que **estudar** é concentrar todos os recursos pessoais na captação e assimilação de dados, relações e técnicas que conduzem à solução de um problema, e que **aprender** é uma mudança positiva no rendimento. Aprender significa prender-se efetivamente. Aprender é obter o resultado procurado na atitude de estudo.

❁ Quando se passa a estudar dessa forma (reinventando, questionando, atuando como sujeito e não como objeto, buscando uma mudança positiva no rendimento), o estudo passa a ter muito mais graça.

O **método socrático** de estudo também pode ser útil ao aluno, pois bem resume uma excelente dinâmica de aprendizado.

Segundo Sócrates, o estudo abrange três momentos:

1. Aprender – é o primeiro momento, quando ocorre a aula, a leitura etc.

2. Apreender – é o segundo momento, em que, mentalmente e/ou de posse de anotações, resumos, cds, mp3 etc., o aluno "rumina", revisa, medita, reflete a respeito da matéria.

3. Praticar – o aluno passa a executar alguma tarefa onde o conhecimento adquirido seja necessário. Tal fase lhe permite fixar os conhecimentos de forma permanente.

Quem quer realmente aprender pode seguir essa ordem. Quando se realiza aquilo que se aprendeu, a fixação é de excelente qualidade e durabilidade. Durante a execução sempre surgem dúvidas que, respondidas, aumentam o conhecimento, além de se adquirir outros tantos decorrentes da prática (o *know-how*, o "saber fazer").

Outro ponto interessante é um dos abordados pelo Professor Maurício Peixoto, da UFRJ, qual seja a distinção entre **conhecimento metacognitivo e experiência metacognitiva.**

Conhecimento é aprender teoricamente etc. Experiência é viver. O aprendizado tem várias facetas, entre as quais o conhecimento propriamente dito e a vivência, que inclui a aplicação do que se aprendeu e ainda as demais experiências do indivíduo. Por mais inconsciente que tenha sido, você aprendeu a viver, a interagir etc. Não é possível, pois, pensar num processo inteiro de aprendizado sem pensar no homem em sua totalidade, sua alimentação, afetividade, emoções, autoestima etc. Além disso, se o **conhecimento** metacognitivo não se transformar numa **experiência** metacognitiva, o conhecimento se torna inútil. E, inútil e sem ser usado, ele se perderá. Por isso, é preciso que no estudo exista uma pessoa inteira, interagindo, conectando os dados, treinando constantemente.

3
ESTRATÉGIA, MÉTODO E TÉCNICA DE ESTUDO

3.1. Estratégia de estudo

Estratégia é um conjunto sistematizado de ações ou procedimentos dirigidos a um fim que se quer alcançar. São os planos adotados para a realização de determinada tarefa. Pode-se chamar de tática a parcela de planejamento para cada meta ou tarefa parcial. A estratégia é a ação geral, que trabalha com o todo.

Uma boa estratégia de estudo deve considerar, além das atitudes tratadas no ↻ C2, duas variantes:

1. **Personalização.** O mais importante é o **seu** modo de aprender e o **seu** resultado. Técnicas de terceiros devem ser sempre testadas: se funcionarem, ótimo; se não funcionarem, procure adaptá-las às suas peculiaridades. Personalize as técnicas. Se uma forma de estudo funciona para você, não se engane caso alguém diga que ela não é boa, que tem este ou aquele defeito etc. Se funciona bem para você, ela é a ideal. Por exemplo, tenho alunos que aprendem muito bem transcrevendo a matéria para cadernos. Embora copiar a matéria à mão leve muito tempo, eles aprendem bem assim. Se aprendem, ótimo. Eles podem até tentar novos sistemas, mas nada os obriga a não usarem algo que está funcionando. A flexibilidade que deve existir no horário também pode ser aplicada às técnicas e ao modo de execução.

2. **Avaliação da relação custo x benefício.** Monitore seu processo de aprendizagem, preste atenção àquilo que funciona, àquilo que vale e que não vale a pena. Um processo contínuo de aperfeiçoamento não dispensa uma constante verificação das vantagens e desvantagens de cada método. Isso permite aumentar o rendimento e, cada vez mais, a personalização das técnicas. ↻ C3, I7, p. 85.

3.2. Método

Vem das palavras **meth** (através, para além de, após) + **odos** (caminho), ou seja, método é o caminho que deu certo, que o leva adiante.

O método surge, em geral, após a descoberta. É possível aprender o método com outra pessoa. Como ensina o Professor Maurício Peixoto, há várias concepções sobre o que é método: *"é o processo exitoso de descoberta, não necessariamente prefixado"* (Hegenberg); *"a forma de decidir entre diferentes técnicas"* (Ackoff); *"a compreensão dos resultados e do processo"* (Kaplan).

3.3. Técnica

Segundo o mestre, **técnica** é o procedimento usado para realizar uma tarefa. Por exemplo: sublinhar, esquematizar etc. **Técnica** vem do grego *tecné* (= fazer), significando a forma de realizar algo na prática.

A técnica trata de "como fazer", o método e a estratégia do "porque fazer". Diferenciar método e técnica na prática não é importante, o importante é conhecê-los, aplicá-los e usufruir suas vantagens.

❁ O importante é saber que a estratégia, os métodos e as técnicas fazem "milagres". Sabemos que um centímetro ou alguns centésimos de segundo podem significar uma vitória. Assim, um ganho infinitesimal, proporcionado pela tecnologia, pode ser o suficiente para alcançar o sucesso.

4
TÉCNICAS BÁSICAS PARA O ESTUDO EFICAZ

As técnicas básicas de estudo são:

A motivação,
O amor à matéria,
A curiosidade,
A acuidade e
A agregação cíclica.

Você verá que as técnicas básicas de estudo têm íntima relação com a programação do cérebro e com os recursos mentais disponíveis no sistema límbico. ↺ C6, I13, p. 146.

4.1. Motivação

Se você não tem um bom motivo para estudar, não tem um bom motivo para aprender. Se não tem um bom motivo para aprender, você não aprende.

Ou se começa a estudar com um **motivo** para esta **ação** ou é melhor ir fazer outra coisa. Estudar só vale a pena e frutifica quando é feito com um bom motivo, quando quem estuda está sabendo porque está ali fazendo aquilo.

Se você não tem motivos para estudar ou se há outras motivações maiores, siga seu coração. Faça o que lhe der mais prazer. Porém, como me ensinou Wellington Salgado de Oliveira, o importante é você não se arrepender depois. Assim, ao decidir se vai estudar para valer ou não, pense não só no presente, mas também no futuro.

Ao se motivar para estudar, lembre-se dos benefícios que aquele esforço irá produzir. Visualize mentalmente o que você quer, os seus objetivos, a satisfação de ir bem nas provas e concursos etc.

Se, eventualmente, não gostar de estudar ou da matéria, mude de atitude. Se gostar, vá fundo.

✍ Saiba sempre a razão do que está fazendo, motive-se, e o aprendizado virá correndo.

4.2. Amor: uma das maiores motivações

O amor é tão importante para o rendimento da pessoa que já foi dito que "*gênio é uma pessoa normal que trabalha no que gosta*". Não há nada que não seja otimizado com o entusiasmo. No caso do estudo, o amor, o prazer, o se gostar, pode ser considerado uma chave mestra.

Permita-me um exemplo pessoal. Eu não gostava nem um pouco de Direito Comercial. Aliás, passei para a Defensoria Pública (em 1º lugar) sem que ele me tenha feito falta. Mais tarde, no concurso para Juiz de Direito, Direito Comercial respondia por 10% da prova. Eu precisava tirar 50 pontos. No primeiro concurso que fiz para esse cargo tirei 42, zerando em Comercial; no segundo, tirei 46,5 e um novo zero em Comercial. Nesse momento, cheguei à conclusão de que Direito Comercial estava fazendo falta. Não dava para viver sem ele.

Como resolver o problema? No meu caso, foi simples. Minha relação com o Direito Comercial era uma relação de evitar dor (negativa). Passei a ter uma relação de prazer (positiva). Sem qualquer exagero, posso assegurar que olhei para o Código Comercial e disse para ele que até ontem não o amava, mas como ele era necessário para eu alcançar os meus sonhos, minha carreira, meu sucesso etc., eu passei a amá-lo. Assim, num **ato de vontade, num ato consciente**, passei a amar Direito Comercial. A partir daí, passei a ler e a estudar essa matéria com uma nova atitude e a aprendê-la.

O interessante é que acabei descobrindo que Direito Comercial é uma matéria muito bonita, e aquele amor volitivo foi dia a dia se transformando em um amor e um gostar mais naturais.

"Você não gosta de uma matéria porque consegue aprendê-la. Você aprende a matéria porque gosta dela. Se você quer começar a aprender uma matéria, comece por aprender a gostar dela."

Bem, foi assim que eu aprendi a gostar de Direito Comercial e no concurso seguinte passei a pontuar também em Comercial, e uma boa pontuação. Nesse concurso, tirei algo em torno de 67 ou 68 pontos. O aumento considerável foi porque continuei estudando as outras matérias também, ocorrendo o fenômeno da agregação cíclica, tratado em ↻ C4, I2, p. 90.

Outro exemplo. Antes de aprender a gostar de Direito Administrativo, esta era uma das matérias em que eu tinha maior dificuldade. Depois que eu aprendi a gostar do assunto, vi que a matéria é tão maravilhosa que acabei lecionando-a.

↻ Para facilitar o ato de amor consciente, veja a respeito do sistema límbico, C6, I8 e 12 a 14, p. 139 e 145-150.

❁ Amar ou não amar, gostar ou não gostar de alguma coisa, é um ato de vontade consciente.

Como utilizar o amor já existente para amar novas coisas. Para você aprender mais é preciso gostar da matéria. É possível fazer isso com o auxílio daquilo que você já gosta. Seguem duas aplicações:

a) Matéria de que gosta x matéria de que não gosta (ou melhor, não gostava). Procure pontos de ligação entre elas. Se você gosta de Direito Penal, quando estudar os crimes contra o Patrimônio verá que há muitas ligações com o Direito das Coisas e das Obrigações, de modo que pode estudar Civil a partir do Penal. Experimente estudar o esbulho possessório vendo pontos de interesse civil e criminal. Se você gosta de Civil, faça o caminho inverso, estudando quando o ilícito civil se transforma em ilícito penal (e também a relação deles com o ilícito administrativo etc.). Outros exemplos disso estão no ↻ C13, I2, p. 297.

b) Vincule as coisas de que gosta àquelas que quer passar a gostar. Como já mencionado, misture horários, gostos, alimentos nos quais tem prazer com aqueles que ainda não tem. Nada como comer chocolate simultaneamente com o estudo de uma matéria que estamos começando a "namorar"...

Como deve ser o amor pelo estudo. Anaïs Nin, uma brilhante escritora, escreveu um dos mais candentes textos a respeito da relação entre amor e sexo. Trata-se de uma missiva para um milionário que pagava para escritores criarem textos eróticos, sendo a carta abaixo escrita por ela após algum tempo dessa relação. Ei-la:

> *"Caro colecionador: eu odeio você. O sexo perde todo o seu poder e magia quando se torna explícito, mecânico, exagerado, quando se torna uma obsessão mecanizada. Fica enfadonho. Você me ensinou, mais do que qualquer outra pessoa, como é errado não misturar sexo com emoção, magia, fome, desejo, luxúria, caprichos, laços pessoais, relações mais profundas, enfim, coisas que modificam sua cor, seu*

gosto, seus ritmos e suas intensidades. Você não sabe o que está perdendo com seu exame microscópico da atividade sexual, ao ponto de excluir aspectos que são o combustível que lhe ateia fogo. Intelectual, imaginativo, romântico, emocional. É isso que dá ao sexo sua tessitura surpreendente, suas transformações sutis, seus elementos afrodisíacos. Você está reduzindo seu mundo de sensações, matando-o de fome, drenando seu sangue. Se você alimentar sua vida sexual com todos os excitamentos e aventuras que o amor injeta na sensualidade, será o homem mais potente do mundo. A fonte da potência sexual é a curiosidade, a paixão. Mas você está vendo sua pequena chama morrer asfixiada. O sexo não viceja na monotonia. Sem sentimentos, invenções ou surpresas na cama. O sexo deve ser misturado com lágrimas, risos, palavras, promessas, cenas, ciúme, inveja, todos os condimentos do medo, da viagem ao estrangeiro, novas caras, romances, histórias, sonhos, fantasias, música, dança, ópio, vinho."

O texto, se parafraseado, será de deslumbrante aplicação para demonstrar como deve ser o estudo. Assim, após ter tido a oportunidade de se deliciar com o texto de Anaïs Nin, momentaneamente o esqueça e pense a respeito do estudo. A fórmula para que ele seja agradável foi objeto de adaptação que fiz do texto acima:

"Caro colecionador: eu odeio você. O estudo perde todo o seu poder e magia quando se torna explícito, mecânico, exagerado, quando se torna uma obsessão mecanizada. Fica enfadonho. Você me ensinou, mais do que qualquer outra pessoa, como é errado não misturar estudo com emoção, magia, fome, desejo, luxúria, caprichos, laços pessoais, relações mais profundas, enfim, coisas que modificam sua cor, seu gosto, seus ritmos e suas intensidades. Você não sabe o que está perdendo com seu exame microscópico da atividade de aprendizagem, ao ponto de excluir aspectos que são o combustível que lhe ateia fogo. Intelectual, imaginativo, romântico, emocional. É isso que dá ao estudo sua tessitura surpreendente, suas transformações sutis, seus elementos afrodisíacos. Você está reduzindo seu mundo de sensações, matando-o de fome, drenando seu sangue. Se você alimentar sua vida de estudo com todos os excitamentos e aventuras que o amor injeta na aprendizagem, será o homem mais feliz e inteligente do mundo. A fonte do aprendizado é a curiosidade, a paixão. Mas você está vendo sua pequena chama morrer asfixiada. O estudo não viceja na monotonia. Sem sentimentos, invenções ou surpresas. O estudo deve ser misturado com lágrimas, risos, palavras, promessas, cenas, ciúme, inveja, todos os condimentos do medo, da viagem ao estrangeiro, novas caras, romances, histórias, sonhos, fantasias, música, dança, ópio, vinho."

4.3. Curiosidade, perguntas e respostas

Experimente sempre se fazer algumas perguntas, ou fazê-las a quem de direito, ou a buscar nos livros a resposta para cada uma delas:

Como isso funciona?
Por quê?
Qual a utilidade disso?
Qual é a efetiva aplicação desse material?
O que é mais importante aqui?
Qual é a importância disso para mim?
O que meu interlocutor está querendo?
(seu professor, examinador, amigo, contendor etc.)
Vale a pena gastar tempo com isso?
O quanto eu preciso aprender desse assunto?
Quem disse isso?
Onde eu aplico isso?
Quando (em que ocasião) isso vai ser útil?

A curiosidade é a mãe de todo aprendizado, das descobertas, das novidades. Fazer perguntas e procurar respostas é o que distingue a alma inventiva da mediana, o estudioso do aluno passivo. Você não precisa fazer todas estas perguntas para seu professor, mas deve fazê-las para si próprio, e respondê-las. Albert Einstein disse que "*A coisa mais bonita que podemos experimentar é o misterioso*".

Cultive o desejo de ver, saber, informar-se, desvendar, alcançar, o interesse de aprender, conhecer, investigar determinados assuntos; procurar coisas novas. Esse sentimento de pesquisador, de desbravador, de cientista é que abre as portas e comportas do cérebro.

✍ Quando você estiver em algum curso, não se avexe, intimide ou envergonhe de fazer perguntas aparentemente tolas, pois a única tolice é não querer aprender. Cursos são lugares feitos para se aprender e a dúvida e o erro fazem parte desse processo.

Recordo-me de várias vezes ter sido "vítima" de olhares reprovadores lançados sobre mim após uma ou outra pergunta aparentemente boba. Acontece que, com isso, eu aprendia e acabei passando em concursos mais rápido do que muitos que, por medo de perguntar, por quererem manter uma aparência de "sabe-tudo", acabavam por desperdiçar oportunidades para aumentar seus conhecimentos.

✍ Pergunte e procure as respostas.

✍ Mantenha uma atitude de curiosidade perante as coisas.

"A única pergunta idiota é a que você não faz."

Paul MacCready

4.4. Abertura de portas: Acuidade (atenção), ver, ouvir, sentir

A mente humana pode captar milhares de informações ao mesmo tempo, ainda que venham combinadas pelos vários sentidos (visão, audição, olfato etc.). Numa festa, por exemplo, você pode participar do todo e, mesmo assim, conversar com uma pessoa em particular. Se do outro lado da sala alguém lhe chamar, você ouve e atende. Desse modo, é possível estar ligado em tudo, mas, num contexto particular, valorizar pontos particulares. Nesse ponto, todas as informações entram, mas pode ser que só algumas sejam consideradas relevantes.

"Quando você estiver em algum curso, não se avexe, intimide ou envergonhe de fazer perguntas aparentemente tolas, pois a única tolice é não querer aprender."

Isso vai depender da importância que você der a cada parcela e tem utilidade no tema "estudo", porque a atenção ao estudo está na razão direta da importância que você lhe empresta.

A atenção não é o primeiro momento cerebral ("*eu vou ficar atento*"), o primeiro momento é a importância ("*eu dou importância, logo ficarei atento*"). Se isso não ocorrer, você estará subutilizando seu potencial de estudo.

O cérebro emocional não trabalha por convencimento, por exemplo, dizendo-se "*não gosto mas vou estudar*"; a programação deve ser "*vou estudar porque gosto*".

Há pessoas capazes de fazer o chamado **multiprocessamento**: estudam, veem TV e conversam com a mulher ao mesmo tempo, e com razoável sucesso. Isso, contudo, não é muito frequente.

O ideal é a concentração, a atenção em uma tarefa de cada vez. Se uma pessoa consegue fazer duas ou três coisas ao mesmo tempo, imagine o quanto não renderia se usasse todo esse potencial apenas para o estudo, na hora do estudo. Você pode, contudo, treinar o multiprocessamento dentro do próprio estudo: relacione a matéria em estudo com outras, e assim por diante.

Utilize sua capacidade de retenção e os filtros mentais. ↺ C6, I6, p. 137 e I11, p. 144.
Mantenha sua atenção e sua concentração no ponto que você quer aprender.
Esteja com os cinco sentidos abertos para a matéria.

4.5. Noção de agregação cíclica e da teoria do quebra-cabeça

No aprendizado e na memorização duas noções são preciosas: agregação cíclica e quebra-cabeça. Sobre a agregação cíclica, já falamos no ↻ C4, I2, p. 90.

A **agregação cíclica** de conhecimentos novos aos já consolidados é um processo onde todas as informações são reunidas e inter-relacionadas, estabelecendo um ciclo cada vez mais seguro, confiável, crescente e veloz de aprendizado e memorização.

Inexistem limites para a capacidade de aprendizado. É errado pensar que o cérebro irá "encher". Substitua essa ideia pela de que "*saber não ocupa espaço*".

A memorização é tanto mais fácil quanto maior o número de informações disponíveis no cérebro, pois quanto mais informações mais conexões do conhecimento poderão ser feitas.

Quanto mais você estuda (agrega conhecimentos), mais fácil se torna a realização do ciclo de aprendizado e a memorização. Não se deve pretender "decorar" nada: se você aprende, "etiqueta" mentalmente e faz relações, a memorização vem naturalmente, sem crises nem dramas. Aqui, pode ser usado o SQ3R (↻ C10, I6.5, p. 246) ou sistemas de repetição (↻ C7, I13 e 14, p. 171 e 175).

A segunda noção útil ao estudo é a consciência de que a agregação de conhecimento se assemelha a montar um **quebra-cabeça**.

O aprendizado, quando feito de forma organizada, pode ser comparado a um quebra-cabeça, em que cada nova peça juntada acelera em progressão geométrica o resultado pretendido. Se a primeira peça leva dois minutos para ser encaixada, a próxima levará menos tempo e assim por diante.

Se isso for compreendido será mais fácil ultrapassar as fases da agregação de novos conhecimentos. Imagine a quantidade de conhecimento que você quer alcançar como se fosse um grande *puzzle*.

Fases de montagem de um quebra-cabeça e do estudo de uma matéria

1ª FASE – "olhar o todo";
2ª FASE – "desagregação";
3ª FASE – "primeiros encaixes";
4ª FASE – "próximos encaixes";
5ª FASE – "sucesso".

1ª FASE: OLHAR O TODO

Se você pode primeiro olhar o quebra-cabeça montado, será muito mais fácil montá-lo depois de embaralhado. Como ver o quebra-cabeça montado? Estudando os princípios de cada matéria, as fórmulas e conceitos básicos, lendo livros resumidos, obras bem elaboradas e finas, esquemas e, inclusive, lendo várias vezes (até assimilar) os índices dos livros um pouco mais complexos. Procure sempre as ideias principais do texto, isso facilita o estudo.

O "**olhar o todo**" funciona não apenas para a matéria em geral, mas também para cada uma de suas partes. Sempre que você for estudar alguma coisa, desde a Enciclopédia Barsa até um artigo de jornal, analise primeiro o todo para só então ir para as partes.

Também é interessante que, ao iniciar o estudo de cada uma das partes, você revise a estrutura do todo, encaixando a parte a ser estudada dentro do global. É isso que você faz quando, num quebra-cabeça do mapa mundial, começa a encaixar as partes de cada um dos continentes entre si.

"**Atentar para os detalhes**". Se você conhece os contornos do mapa do Brasil, fica mais fácil completar a América do Sul. Aqui, a coisa se inverte: se por um lado olhar o todo ajuda, por outro, o conhecimento adequado da parte facilita o conhecimento do todo. Use isso a seu favor. Estude o todo e parta para a parte. Ao estudar a parte, faça-o da melhor maneira possível, sabendo que aquele pedacinho vai otimizar o aprendizado do resto da matéria. Trata-se de "atentar para os detalhes".

O "olhar o todo" e o "atentar para os detalhes" têm grande utilidade para a "etiquetação mental", uma das formas de recuperar informações na memória. C7, I12, p. 170.

2ª FASE: DESAGREGAÇÃO

O próximo momento é o da desagregação. As peças, centenas ou milhares, estão embaralhadas, misturadas, até mesmo desconhecidas. Olhando de longe, parecem um monturo, uma pilha de coisas incompreensíveis, tanto que nem dá vontade de tentar.

Porém, é assim que o jogo funciona. E, se quer jogá-lo, tem de começar. O mais interessante é o fato de você saber que, apesar de embaralhadas, as peças possuem relação entre si: existe uma solução, uma forma, existem encaixes e, à medida que forem ocorrendo, as coisas irão naturalmente se descomplicando. Na desagregação reside e respira, imponente e majestosa, a solução do problema. A resposta está ali, basta achá-la.

De fato, toda pergunta ou problema traz consigo a resposta e a solução.

Sempre que se começa a estudar alguma coisa, surge uma espécie de confusão inicial, uma sensação de que não se sabe nada ou, até, de que quanto mais se estuda mais se confunde. Essa fase passa, mas sem se passar por ela não se aprende. É preciso persistir mesmo quando as coisas parecem difíceis.

Entenda a fase da desagregação como parte do processo de aprendizado. Confusão, dúvidas, alguma ansiedade diante do desconhecido, tudo isso faz parte do estudo. Só quem não começa não passa por ela e quem passa por ela se torna competente. Transforme a sensação de confusão e dúvida em curiosidade e desejo de aprender. Lembre-se que do caos surge a luz.

3ª FASE: OS PRIMEIROS ENCAIXES

Os primeiros encaixes, isto é, as primeiras peças que se juntam, consomem um grande período de tempo, quase que certamente o maior de toda a montagem do quebra-cabeça. Se você tiver 500 peças, verá que as primeiras 250 levarão algo em torno de 80% do tempo total da montagem.

Isso ocorre no quebra-cabeça e em qualquer outro processo de aprendizado: o crescimento se inicia em progressão aritmética, próximo do zero, cresce lenta e gradualmente, depois cresce em progressão geométrica, acelera e explode. Mas a luz só surge se existir persistente trabalho até merecê-la.

4ª FASE: OS PRÓXIMOS ENCAIXES

A partir do primeiro encaixe, a cada novo encaixe a velocidade de progresso aumenta. Ocorre o fenômeno da agregação cíclica. Quanto mais se agrega (conhecimento ou peças), mais fácil será agregar mais.

Encaixe errado. Um dos cuidados a serem tomados é evitar encaixes errados. Quando estiver estudando, preste atenção ao que está fazendo. Não adianta pensar no tamanho da tarefa e descurar-se de cada uma de suas partes. Veja o trabalho que dá, na montagem de um quebra-cabeça, o encaixe equivocado de duas peças, veja o quanto elas atrasam o serviço.

5ª FASE: SUCESSO E PRÓXIMOS OBJETIVOS

Se você não parar de estudar, de montar o quebra-cabeça, vai concluir a tarefa. Parabéns!

O interessante é que você logo vai descobrir que a grande graça da coisa é montar. O ser humano gosta de objetivos. Quando você alcançar seu objetivo, vai poder curti-lo... curti-lo... e planejar quais os seus próximos desafios.

Scheele (1995, p. 128) menciona existir quatro etapas para aprender algo novo. Esse ensino vale a pena ser mencionado.

FASES	EMOÇÃO	CARACTERÍSTICAS
1ª incompetência inconsciente	medo e excitamento	A pessoa tem uma grande quantidade de coisas ou matérias pela frente, o que pode causar ansiedade ou vontade de sequer começar.
2ª incompetência consciente	frustração e confusão	Aqui é que ocorre a fase da desagregação, da confusão, da sensação de que não se está aprendendo ou que é matéria demais.
3ª competência consciente	não integrado e sucesso	O fruto da persistência e do estudo, o prêmio por passar pelo vale difícil que consiste nos primeiros passos é adquirir o conhecimento.
4ª excelência	automático	Se a pessoa prossegue nos estudos, ela irá solidificar seus conhecimentos e chegará a um grau de excelência onde fará as coisas com enorme tranquilidade.

Obs.: "Procure sempre as ideias principais do texto, isso facilita o estudo."

5
RESUMO

O estudo eficiente é aquele que é feito **sistematicamente e com técnica.**

VAMOS REVER OS PONTOS BÁSICOS:

1. Ter um objetivo.
2. Preparar o caminho (administrar facilidades e dificuldades).
3. Aprender a utilizar os seus aliados.
4. Planejar e organizar seu tempo.
5. Compreender que o estudo é uma atividade dinâmica e criativa.
6. Conhecer e utilizar os cinco segredos essenciais do estudo de sucesso (↻ C10, I4, p. 235).
7. Preparar o ambiente.

Agora, passemos para as outras técnicas.

6
OUTRAS MANEIRAS DE AUMENTAR A QUALIDADE DO ESTUDO

6.1. Mudança de paradigma

Se você está acostumado a pensar numa prova apenas como aluno, aprenda a mudar esse paradigma. Você também precisa ver a prova com os olhos do examinador. Se um médico, um engenheiro, um advogado e um político virem uma ponte ruir e pessoas se ferirem, é possível que haja quatro modos de avaliar o fato: um pensará em socorro médico, outro em qual foi a falha na construção, outro em ações de indenização, e o último em mais um ponto de sua plataforma eleitoral. ↻ C17, I8, p. 385.

Enquanto você não aprender a ver a prova não como quem quer acertar (o aluno), mas como quem quer ver se está certo (o examinador), as suas provas terão menos qualidade.

✍ Em duplas ou grupos, passe a fazer provas e trocá-las para a correção. Corrija-as como se fosse o próprio examinador. Você aprenderá a ver a prova com outros olhos e isso facilitará seu desempenho quando reassumir o papel de aluno. Treine para fazer provas orais reparando a postura e respostas do colega como se você fosse da banca.

6.2. Humildade intelectual

Nunca despreze uma ideia nova ou uma opinião sem meditar e refletir.

Nunca despreze uma ideia por causa de sua fonte, por exemplo, por ser de alguém que você não gosta, ou que é pobre, ou que é de outra raça, ou de outra religião, ou de outro estado, ou de outro sexo, ou de outra qualquer coisa. Avalie as ideias pelo seu valor e não pela sua origem ou roupagem.

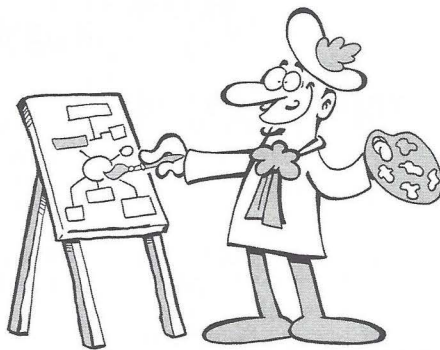
Além disso, é preciso conhecer o que há, o que já existe, nem que seja para sustentar uma tese inteiramente nova. Caso contrário, pode ocorrer aquela história em que um ateu foi para o Clube dos Hereges e, na portaria, perguntaram-lhe se havia lido a Bíblia, o Talmude etc. O ateu disse que não leu nada porque era ateu, e o mandaram para o Clube dos Ignorantes. ↻ C13, I2.3 (nº 8), p. 300.

"O maior obstáculo ao progresso não é a ignorância e sim a ilusão do conhecimento."

Daniel Boorstin

6.3. Resumos e cores

Ao estudar faça resumos, esquemas, gráficos, fluxogramas, anotações em árvore, mencionados no item abaixo. Organize-se para periodicamente, ao estudar a matéria, reler os resumos que tiver preparado. Uma boa ocasião é fazê-lo a cada vez que for começar a estudar a matéria. Quando o número de resumos for muito grande, divida-os de forma a que de vez em quando (semana a semana ou mês a mês) você dê uma "passada" por eles. Essa revisão servirá para aumentar de modo extraordinário seu aprendizado e memorização.

O uso de mais de uma cor em suas anotações é proveitoso, pois estimula mais a atenção e o lado direito do cérebro. Alguns alunos gostam de correlacionar cores com assuntos ou com referências. Por exemplo, o que está em vermelho são os assuntos mais "quentes" para cair, o que está em azul são exceções, princípios na cor verde, e assim por diante. Dessa forma, as cores também funcionam como uma espécie de ícone.

6.4. Anotações em forma de mapa cerebral/em forma de árvore

Já mencionamos a anotação compatível com a estrutura cerebral no ↻ C7, I8, p. 166 e 14.5, p. 176. Embora não seja necessário memorizar o C7, mas aplicá-lo, você pode olhar como se faz essas anotações em dois modelos de estruturação, um dos quais está no final do ↻ C7. O outro exemplo está no ↻ C7, I13.2, p. 172. Veja qual o sistema de que você mais gosta e, se quiser, crie o seu aproveitando elementos de um, de outro ou de ambos.

6.5. SQ3R

Morgan e Deese (1969, p. 35) mencionam estudos feitos pela Universidade de Ohio nos quais se identificou aquele que seria o melhor método de estudo: o SQ3R. Esse eficiente método pode ser utilizado isoladamente ou em combinação com outros, sendo referido por praticamente todos os livros que tratam do assunto (metodologia, aprendizado, leitura dinâmica, memorização etc.).

Nesse sistema nós reaprenderemos a ler, agora não mais em um passo, mas em cinco. Por demorarmos mais tempo para ler com o SQ3R, aparentemente estará havendo "perda" de tempo. Mas isso é só aparência. Embora se leve um pouco mais de tempo, o ganho de fixação é tão superior que compensa com sobras o esforço de aprender essa nova dinâmica de leitura, em fases. É claro que o leitor só usará esse sistema quando achar conveniente, ficando ele como mais um recurso disponível.

As duas primeiras fases (S e Q) servem para aguçar a curiosidade mental e dar uma noção do que se busca, servem para "abrir" o cérebro e "arar" a terra onde serão lançadas as novas informações.

As três fases seguintes (3R), que correspondem a três formas diferentes de se ler, correspondem a três momentos de fixação cerebral, um complementar do outro.

O conjunto facilita o estabelecimento mental de relações e associações, a apreensão, a memorização e a "etiquetação mental".

O SISTEMA SQ3R DE ESTUDO

SQ3R	ATIVIDADE	EXPLICAÇÃO
S	SURVEY/Procura	É um exame prévio do que se procura. Aqui se cria a curiosidade mental sobre o que será estudado. Funciona como uma preparação para o estudo.
Q	**QUESTIONS/ Perguntas**	**É realizar um conjunto de perguntas a serem respondidas. É se questionar sobre o que se quer aprender ou buscar.**
1º R	READ/Leitura	É ler o texto para ter noção global. É uma leitura rápida, sem preocupação com a compreensão total. É um "sobrevoo" pelo texto.
2º R	**READ/Leitura**	**A ideia aqui é a leitura "normal". Nesse ponto já se pode ler com mais calma e procurar entender o livro através de conceitos pessoais.**
3º R	REVIEW/Revisão	Significa rever o texto, verificando-o e procurando fixar os pontos mais importantes e ver se foram sublinhados os pontos principais.

EM RESUMO:

1º – Defina o que você está procurando ou quer aprender.

2º – Formule perguntas e questões.

3º – Leia o texto rapidamente, prestando atenção aleatoriamente a termos isolados, lendo os títulos e subtítulos, reparando as figuras, as notas, os termos em negrito. Essa leitura é um "voo geral" sobre o que será lido em seguida.

4º – Leia tradicionalmente, com atenção, e, se quiser, sublinhando o que achar mais importante.

5º – Releia o texto, revisando o que for mais importante. Veja se respondeu às perguntas formuladas de antemão. Reforce os pontos de menor fixação.

Mais detalhes sobre as fases do SQ3R

Nos **dois primeiros momentos**, valorize a mentalização do título, do assunto, da capa do livro, de forma a facilitar a "etiquetação" mental. ↺ C7, I12, p. 170.

Fixe um momento para saber o que procura e qual será sua utilidade. ↺ C7, I8 e 9 p. 166 e 168.

Formule perguntas sobre o que você sabe, o que vai ser tratado, o que quer aprender. Prepare perguntas a serem respondidas. Levante dúvidas. Isso "abre as portas" para a matéria que virá em seguida. ↺ I4.3, acima.

Na **primeira leitura**, procure apenas a ideia principal, detalhes importantes que sejam rapidamente captados, veja "qual é o lance". Essa primeira leitura é rápida, "descompromissada", sem a preocupação com a compreensão total. É um voo sobre uma floresta antes de descer para caminhar por ela.

Na **segunda leitura** faça uma análise melhor, a leitura tradicional, comece a tirar suas conclusões pessoais, a criticar, concordar, anotar, sublinhar etc. Essa leitura é o passeio a pé pela floresta. Como sublinhar, ↺ C19, I5, p. 435.

Na **terceira leitura**, você já pode sintetizar, resumir etc. Aqui você utilizará e melhorará eventuais anotações rápidas feitas na 2ª leitura. Ao final dela, você já deverá sentir-se apto a fazer uma explanação sobre o tema. Essa leitura é aquela em que se anota o que ficou de mais emocionante ou importante da visita à floresta, é aquela em que você, novamente do avião, registra os pontos mais bonitos, onde existe uma cachoeira, aquela nascente ou aquela árvore fenomenal etc.

Após terminar o estudo pelo SQ3R, pegue o questionário previamente preparado e veja se já pode respondê-lo. O que você responder é o que já foi fixado. Procure em seguida as respostas para as perguntas que não tiver respondido, o que servirá como excelente forma de aprender e fixar a matéria.

6.6. Leitura Otimizada

Ao estudar, leia de modo otimizado. ↺ C19.

6.7. Atenção contínua e aprendizado contínuo

a) **Atenção contínua.** Quando corro, se não prestar atenção, eu vou pouco a pouco diminuindo o ritmo de minhas passadas. É provável que isso também aconteça com você em uma academia de ginástica ou ao ler um livro. Uma técnica de estudo (e até de convivência com os outros) é treinar a manutenção de um estado de atenção continuada, permanente. A concentração contínua pode ser treinada e resulta em maior produtividade. Faça isso *(just do it)*.

b) **Aprendizado contínuo.** Por mais que você esteja bem em uma matéria ou no cômputo geral, não se deixe levar pela vaidade, pois ela faz a pessoa errar. Mantenha sempre a humildade, simplicidade e objetividade nas respostas e procure aprender sempre mais um pouco.

"O saber ensoberbece, mas o amor edifica. Se alguém julga saber alguma coisa, com efeito, não aprendeu ainda como convém saber."

I Coríntios 8: 1 e 2

6.8. Estudo por fases

Um provérbio chinês assevera que a maior das caminhadas começa com um único passo. Ninguém corre uma maratona dando saltos de 200 em 200 metros, é passo a passo, por 42 km. No Japão, a faixa preta é a terceira faixa, após a branca (iniciantes) e cinza (iniciados). No Ocidente foram criadas várias faixas (azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e, finalmente, a preta), pois deste lado do planeta não existe tanta consciência da disciplina e da espera pelos momentos adequados para se galgar um novo degrau. A presente técnica apenas procura lidar com essa característica humana e, mais ainda, ocidental.

Não devemos preocupar-nos com o tamanho da tarefa, nem ainda nos assustarmos com a quantidade de matéria. É só irmos passo a passo (*step by step)* e, de preferência, marcar metas intermediárias.

Se você quer ler 120 livros por ano não pense no tamanho da tarefa, mas na sua execução ordenada. Leia 10 livros por mês de janeiro a dezembro, em vez de ficar ansioso com o tamanho total da tarefa. Se você ler dez livros em janeiro, você cumpriu uma meta, já teve um sucesso parcial (o que era para se ter naquele período).

💣 Se você não estabelecer metas intermediárias, haverá o risco de ler os dez ou quinze livros em janeiro e ainda assim se desanimar pensando que ainda faltam 110!

✍ Para começar a estudar, escolha um bom livro de cada matéria, de preferência de um autor respeitado e com o qual você se identifique (p. ex., goste do jeito de ele redigir). A primeira meta será ler um livro de cada matéria. Só depois parta para a próxima meta, que será reler o livro ou ler outro.

☞ Se você faz cursos preparatórios, de matérias específicas ou módulos, faça resumos e reveja-os periodicamente. ↺ C7, I13.3, p. 173.

☞ Não se preocupe demais com as coisas. Estude sempre e estude bem, vá por partes, "coma o mingau pelas beiradas", vá montando o seu quebra-cabeça com calma, fique frio *(keep cool)*. Devagar também é pressa, como dizia minha mãe. Desde que se não pare e que se vá devagar, mas pisando firme.

6.9. Fases do conhecimento

Ao estudar, você pode procurar seguir as **três fases do conhecimento**:

1. **Fase primária ou difusa.** A fase é inicial, mas vital para o processo de conhecimento, em que se procura descobrir o global. Busca-se quantidade. A pessoa toma um primeiro contato com o assunto.
2. **Fase analítica.** Aquela em que se busca o conhecimento particularizado, a análise dos detalhes, a fixação das informações. Busca-se qualidade. A pessoa passa a conhecer o assunto.
3. **Fase sintética.** A fase em que se compara, verifica, aprofunda o estudo. Tem-se uma nova dimensão da qualidade. A pessoa passa a ser capaz de sintetizar o conhecimento e busca intimidade com o assunto, recurso ou técnica, em geral, com a elaboração mental sobre o que foi aprendido.

   ↺ C12, I2, p. 275.

6.10. Ambiente de estudo

Manter um ambiente interno e externo de estudo e fazer intervalos são meritosos vetores, que não deixam de ser uma "técnica" para o estudo render mais. ↺ C12, p. 273.

6.11. Técnica de aproveitamento das matérias de menor preferência

Perdoe-me por mencionar novamente este item, mas ele é um dos mais importantes para quem quer fazer concursos. As pessoas acham que se salvam pelas matérias que sabem mais, mas em concurso a tendência é que se percam pelas que sabem menos. Por isso, comece passando a gostar de todas as matérias (item 4.2, anterior).

Quanto às matérias que souber menos, além de modificar sua atitude mental em relação a elas, dedique um tempo de estudo maior para "tirar o atraso". Tente manter um nível razoável em cada matéria, pois não adianta saber muito uma e muito pouco outra. O importante é a média. Nas matérias que sempre gostou, você naturalmente irá bem.

6.12. Outros pontos

Outros pontos deste livro traçam temas que podem ser úteis como técnicas de estudo, por exemplo, o treino para questões específicas de prova, ↺ C14, e o relacionamento com os professores, ↺ C24.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, A ADMINISTRAÇÃO DO SEU TEMPO VAI FUNCIONAR MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Decida de que forma prefere considerar o estudo e a aquisição de conhecimento.
2. Desenvolva sua motivação, amor pelo estudo, curiosidade e atenção (acuidade).
3. Ingresse, através do estudo contínuo, em um processo de agregação cíclica.
4. Adquira uma postura de questionamento dos paradigmas, com humildade intelectual e vontade de aprender.
5. Aplique o método SQ3R e verifique sua **eficácia**.

"Ver diferente é a condição necessária para continuar a ver."

Gaston Bachelard

CAPÍTULO 11

TÉCNICAS DE ESTUDO DE ACORDO COM AS CIRCUNSTÂNCIAS

Fórmulas para aumentar sua produtividade independentemente da ocasião de estudo

Técnicas para melhorar a qualidade de seu estudo individual

Técnicas para melhorar a qualidade do estudo em grupo, cursos, simpósios e palestras

Técnicas de preparo específico para concursos

Técnicas para descobrir o que vai cair na prova

TÉCNICAS DE ESTUDO DE ACORDO COM AS CIRCUNSTÂNCIAS

1
TÉCNICAS DE ESTUDO DE ACORDO COM CIRCUNSTÂNCIAS ESPECÍFICAS

Devemos estar preparados para o estudo, qualquer que seja a situação. Isso inclui as técnicas específicas para o estudo:

- SOZINHO/INDIVIDUAL
- EM GRUPO
- EM AULAS E CURSOS
- EM SIMPÓSIOS E PALESTRAS
- ESPECÍFICO PARA CONCURSOS

Há pessoas que estudam apenas sozinhas e têm sucesso em provas e concursos. Embora isso não seja incomum, a maioria estuda também em grupo e/ou em cursos. Simpósios e palestras também podem contribuir para uma boa preparação. Por fim, deve-se atentar para o fato de que o estudo para concursos tem algumas peculiaridades que não devem ser olvidadas.

Não existe uma fórmula ideal para se escolher a melhor forma de estudar: ela decorre de nossa individualidade e das circunstâncias. Sendo possível, contudo (é uma boa ideia), fazer uma conjugação do estudo individual, em grupo, cursos, simpósios e palestras, pois todos possuem seus benefícios.

Ao participar de qualquer das formas seguintes de estudar (ou ao fazer qualquer outra coisa importante), procure realizar o que Donald Weiss (1990, p. 66) chamou de:

DIRETRIZES PARA A ESCUTA PARTICIPATIVA:

- *"Dê sua total atenção à outra pessoa, limpando tanto o espaço em torno de você quanto o espaço em sua mente.*
- *Faça contato visual, guardando pistas visuais e auditivas.*
- *Peça esclarecimentos, usando perguntas tanto de extremidade fechada, como de extremidade aberta, apropriadamente.*
- *Dê* feedback *de informações, parafraseando o que a outra pessoa disse e pedindo correção, se necessário.*
- *Consiga o consenso – obtenha um acordo sobre o que acha que foi dito e/ou feito, para assegurar que o que você lembra realmente aconteceu dessa maneira."*

Em suma, procure concentrar-se, interesse-se pelo assunto, faça perguntas quando necessário, analise e interprete o que está sendo ensinado e verifique se a sua análise/interpretação é válida e razoável.

2
O ESTUDO SOZINHO/INDIVIDUAL

Ninguém pode prescindir de uma parcela de estudo individual. Há quem seja aprovado apenas estudando sozinho, mas ninguém é aprovado sem uma boa parcela de estudo individual.

Um princípio do individualismo diz: "*você pode amarrar dois pássaros e, mesmo tendo quatro asas, eles não voarão*". Há horas em que o estudo em grupo ou em cursos é produtivo, mas você deve estar preparado para, se preciso, voar sozinho.

No **estudo individual** tem grande peso a **dedicação** e a disposição para estudar com constância, de realizar as **tarefas de casa** e de **treinar** o máximo possível. Mesmo que você não assimile todas as técnicas de estudo de início, a aplicação de algumas já melhorará seu desempenho e, aos poucos, irá incorporando as demais ao seu sistema pessoal.

No **estudo individual** é preciso muito cuidado na montagem do cronograma de estudo e para estudar todas as matérias do programa da prova. Tanto quanto possível, é valiosa, ao menos de vez em quando, uma aferição do próprio nível, através de provas, simulados ou de participação em concursos. Isso evita ficar-se como um eremita, isolado das coisas que estão acontecendo no mundo, nos concursos etc. Há pessoas que, por já estarem em um nível mais adiantado, preferem estudar sozinhas e, uma vez ou outra, matricularem-se em cursos preparatórios para uma revisão e atualização interagindo com os professores e colegas.

Há quem goste mais de estudar em **grupo** ou em **cursos**, mas isso nem sempre é possível, o que exige a capacidade de estudar de uma forma ou de outra.

3
O ESTUDO EM GRUPO

O estudo em grupo[1] pode ser muito proveitoso se for permeado por disciplina bastante para não virar encontro social ou reunião de conversa. Um bom estudo em grupo começa com a formação da "equipe": devem participar pessoas que realmente estejam envolvidas com a obtenção do resultado, de forma responsável e otimista.

Se for possível e se esse sistema agradar-lhe, reúna outros candidatos para estudar. O melhor sistema é aquele em que o grupo tem reuniões periódicas. Cada integrante estuda previamente e sozinho o tema escolhido, depois o grupo encontra-se e discute a matéria, tiram-se as dúvidas e, por fim, decide-se qual será o próximo tema. Ex.: ↻ C7, I14.6, p. 176.

3.1. União com os colegas (colaboração etc.)

O estudo em grupo pode ser uma excelente forma de estudo, permitindo aumentar o rendimento, desde que sejam adotados certos cuidados. O primeiro deles é controlar as brincadeiras e a conversa fiada. Mas não é só. Para montarmos um bom esquema de grupo, podemos aprender cinco cuidados ensinados pelo beque central do Bears de Chicago, Mike Singletary (*A team of eagles*: Dartnell Corporation):

TODOS OS MEMBROS DO GRUPO DE ESTUDO DEVEM:

a) **Ter uma meta comum** – todos devem saber para onde estão indo, "dançar a mesma música".

b) **Aprender as habilidades e necessidades de cada membro da equipe** – em um time devemos equilibrar/compensar as qualidades e defeitos pessoais.

c) **Aprender a se comunicar** – dizer as coisas boas sem sarcasmo, inveja ou egoísmo; as ruins sem ser cruel ou destrutivo, mas sim construtivamente; escutar as críticas controlando a raiva e buscar sempre a própria autossuperação (melhorar).

d) **Aperfeiçoar sua capacidade individual** – é preciso melhorar sempre. Se você para de crescer, seu time para de crescer. (No nosso caso, como a prova é individual, este item ainda é mais importante.)

e) **Aprender a executar** – ninguém progride sem executar o serviço, a tarefa. Todos no time devem treinar a realização de provas, aulas etc., e realizar os concursos.

Mike ainda observa que, para um bom trabalho em grupo, devemos evitar o orgulho, o egoísmo, a complacência, a ganância, achar que não dependemos dos outros, não assumir os próprios erros e levar excesso de "bagagem" pessoal.

Se for possível encontrar uma dupla ou um grupo de pessoas com essas características, será bom o estudo em grupo. Caso contrário, estude sozinho.

---

1 Sobre trabalho em equipe, recomendo o livro *As 25 leis bíblicas do sucesso*, no tópico referente ao trabalho em equipe.

"Compare seu rendimento atual com o anterior."

3.2. Competição com seu próprio rendimento

Como já abordamos no ↺ C5, I5, p. 109, nunca tente competir em notas ou desempenho com seus colegas ou com outros candidatos. Seu único referencial deve ser você mesmo. Compare seu rendimento atual com o anterior, esta semana com a semana passada, esta nota com a nota anterior.

💣 Não se assuste se você tirar um 4 e, na próxima, um 3. Toda prova está sujeita a uma grande gama de variáveis (ex.: ↺ C4, I4, p. 97). O importante é você manter o ritmo de estudo, procurar suas falhas e corrigi-las.

4
O ESTUDO EM AULAS E CURSOS

Neste item trataremos do estudo em **aulas**, considerando qualquer sala de aula (escolas, colégios, cursos de idiomas, universidades etc.) e em **cursos**, considerando os cursos preparatórios ou, como comumente os chamamos, os "cursinhos", aqueles direcionados à preparação para provas e concursos (vestibulares, públicos etc.).

No caso dos vestibulares e concursos públicos, participar de **cursos preparatórios** é uma opção. Será que ela **vale a pena**? A resposta **depende.**

Em princípio, a resposta é **sim**, porque os cursos, em geral, oferecem bons professores, pesquisa de temas e questões relativas às provas, cronograma, dicas e macetes, material de estudo específico, aconselhamento etc. Essas podem ser boas ajudas.

A resposta também pode ser **não**: muitos frequentam os cursos sem se dedicarem ao estudo, outros só por desencargo de consciência, por pressão de parentes ou das circunstâncias etc. Isso não é produtivo, não adianta. Já em relação aos eventuais problemas administrativos com o curso, creio que podem ser resolvidos com um pouco de diálogo.

Além disso, a utilidade do curso é influenciada por inúmeros fatores, incluindo-se entre eles o nível de preparação que o candidato já alcançou. Os cursos preparatórios lidam com uma grande dificuldade, qual seja a heterogeneidade dos alunos. Assim, as turmas, de modo geral, seguem um padrão médio. Aulas de reforço e turmas especiais podem ser úteis nessas hipóteses, mas nem sempre é possível criá-las. Se você está em um dos dois grupos, procure aproveitar ao máximo o curso e cuidar de sua situação em particular, estudando mais para "tirar a diferença" ou tomando cuidado para não diminuir seu ritmo. O aluno menos preparado deve reforçar seu estudo em casa para poder acompanhar o ritmo das aulas. O aluno mais preparado deve tomar cuidado com a vaidade, para não se ver traído por ela. Por mais preparado que um aluno esteja,

dificilmente deixará de ter algum benefício ao assistir às aulas. Eventualmente, pode até deixar de ir a uma ou outra disciplina, mas deve ter cuidado para não achar que está muito bem e não ouvir o que há de novo, o que está caindo mais nas provas etc.

A relação professor-aluno também tem peso na produtividade do curso e das aulas, ↻ C24.

Em suma, um curso preparatório é um importante e útil aliado, quase sempre muito válido e aconselhável caminho para melhorar sua preparação. Contudo, quem não tem condições de custear o curso (ou conseguir um desconto ou bolsa) nem por isso estará impedido de ter sucesso. Além disso, participar de um curso não é a solução final para o problema. Simplesmente estar matriculado ou frequentando um curso não faz ninguém passar. O que faz o aluno passar é a sua dedicação e o estudo com qualidade. Para isso, os cursos ajudam muito, mas a maior diferença quem faz é o próprio aluno.

4.1. As falhas mais comuns em cursos e a possibilidade de melhoria de desempenho pessoal e coletiva

A margem de não aproveitamento das aulas em colégios, faculdades e cursos preparatórios é muito grande. Posso afirmar que muitos estão ali sem um objetivo claro ou sem acreditarem que o podem alcançar, sem compromisso, sem ânimo, sem saberem como aproveitar melhor a aula, perdendo rendimento com "competição" com colegas ou até com o professor, sem conhecerem técnicas que permitam um aprendizado e memorização mais eficientes etc.

É claro que tudo isso refletirá nos resultados de quem está trabalhando sem produtividade e também terá repercussão no desempenho geral do grupo ou da turma.

A melhor forma de aproveitarmos ao máximo as aulas e de contribuirmos para a melhoria do grupo é:

1. Melhorar o desempenho individual;
2. Ajudar, de forma sincera e amigável, os colegas a melhorarem os seus desempenhos.

Repare que, ao contribuir para o grupo melhorar, você será um dos beneficiados e nem por isso vai "perder sua vaga", como já dissemos no ↻ C5, I5, p. 109.

4.2. Alguns cuidados em aulas expositivas

Não despreze a **utilidade de estar em sala**, ouvindo as novidades, a opinião do professor, tendo um método de exposição da matéria. O próprio curso e o professor procuram dar o programa todo, de modo que eles auxiliam você a cobrir os pontos necessários. Peça para que o professor/curso aborde todos os pontos do Edital, mas, se isso não for possível, não deixe de estudá-los em casa.

Como já citamos, Vergílio Ferreira ensina que "*A semente não germina senão na terra que a espera*". Seja como a terra que está pronta para receber a semente: esteja pronto para receber o conhecimento.

Estar em sala e ficar fazendo desenhos no caderno não adianta. Preste atenção na aula ou, em último caso, releia a matéria.

4.3. Cuidados na preparação para a aula

Para melhorar, procure:

FAZER

1 Utilizar as técnicas de estudo.

2 Ser pontual e assíduo.

3 Respeitar o horário de término dos intervalos.

4 Manter a acuidade (prestar atenção) e a concentração.

5 Ter, tanto quanto possível, o material didático recomendado (livros, apostilas, códigos, tabelas, calculadoras, fichas etc.) e o "material de escritório" (caneta, borracha etc.) organizado e à mão.

NÃO FAZER

1 Evite conversar ou pensar em assuntos alheios à aula, durante seu transcurso. Há alunos que pensam nas contas, no futebol, em namoro, na paisagem, na roupa das pessoas, no que vão fazer depois da aula, em tudo menos na matéria. Isso não é produtivo.

2 Evite ficar "julgando" o professor ou os colegas. É muito comum alunos quererem dar "veredictos" sobre tudo, desde a competência do professor até a capacidade do colega passar ou não no concurso. Julgue apenas a si mesmo e à matéria. ↻ C24.

3 Evite a mania daqueles que, quando perdem a concentração, saem da sala para tomar um café. Isso só piora a assimilação.

4.4. Preparação prévia

Indague ao professor qual será o ponto a ser abordado na próxima aula e estude-o previamente. Esse estudo prévio servirá como o S e o Q do SQ3R (↻ C10, I6.5, p. 246).

Essa "olhada" preliminar na matéria, mesmo que você não entenda tudo, servirá para "**preparar a terra**" para receber o ensino em aula. Esse estudo cria uma **curiosidade** inicial do cérebro e começa a criar áreas cerebrais com relações e etiquetação. Assim, quando você participar da aula, a tendência será que o cérebro já "mande" o assunto para essas áreas, facilitando o **aprendizado e a fixação**.

Na leitura prévia, você pode assinalar, à margem do texto, suas **dúvidas**, o que aumentará sua atenção em sala. Tente tirar as dúvidas, se necessário, perguntando ao professor. A sua bibliografia básica também é uma boa fonte de consulta.

Essa preparação também melhora a qualidade das **anotações em sala**, que serão mais claras, mais ordenadas, uma vez que o aluno inicia a aula já com uma visão da estrutura geral do assunto a ser tratado, conhecendo desde logo a ideia central e os tópicos principais.

Além do mais, embora **a primeira vez** em que se faz qualquer coisa seja uma experiência emocionante, nem sempre é a melhor experiência. A tendência, em tudo, é que, após a primeira

vez, o desempenho vá melhorando. Não deixe que a aula seja a primeira vez que você vê, ouve ou sente a matéria. Se a aula for a segunda vez, a sua assimilação será muito maior.

Cuidado para não fazer desse estudo prévio um instrumento para competir ou tentar superar o professor ou os colegas de classe. ↻ C24, I6, p. 538. Nem sempre o professor irá responder a todas as perguntas que você fizer, já que a intenção não é esta e sim a de você se preparar para a prova agendada e, o mais importante, aprender. Não tente bancar o maioral ou o "Dr. Sabe-Tudo". Use a técnica do estudo prévio como algo positivo e não como um instrumento de emulação ou de rivalidade. Quem faz isso perde uma grande oportunidade de aperfeiçoar-se.

4.5. Revisões

É muito útil fazer a revisão das aulas. Essa é a hora para repassar a matéria, fixar os pontos essenciais, melhorar (complementar) as anotações, levantar dúvidas e perguntas, respondendo, ao menos para si, tais questões. É a fase de "ruminação" do método socrático, o 3º R do SQ3R e a fase de recitação ou repetição, que é um dos métodos para memorização. As revisões ajudam também a melhorar a curva da recordação. ↻ C7, I13.3, p. 173.

Podemos considerar três revisões, as quais aumentam o nível de fixação, memorização e resgate:

a) **Revisão imediata.** É aquela feita logo após a aula, se ela termina mais cedo, ou em um horário vago ou, em último caso, no horário de estudo. O ideal é que seja o mais próximo possível do dia ou hora em que você assistiu à aula.

b) **Revisão sintetizadora.** É aquela que já busca processar, burilar, sintetizar, integrar, relacionar o que foi aprendido. Essa revisão deve ocorrer alguns dias depois do estudo.

c) **Revisões periódicas.** São realizadas com os resumos e esquemas e devem ocorrer periodicamente (p. ex., uma vez por semana ou por mês). Essa revisão diminui o efeito da curva do esquecimento e facilita o resgate na hora da prova.

Sempre após as revisões, ou para concluí-las, procure praticar, exercitar o que aprendeu. Com isso, você completa o ciclo da memorização (↻ C7, I10, p. 169) e cumpre o processo do domínio cognitivo. ↻ C17, I2, p. 379.

4.6. Aulas e cursos em novos meios (tecnologias mais recentes)

o vertiginoso avanço tecnológico dos últimos anos trouxe novidades no assunto preparação para concursos. Os principais novos recursos são (A) os cursos via satélite, chamados de telepresenciais; (B) os cursos via internet, abrangendo aulas/cursos e vídeos; e (C) os cursos via internet abrangendo aulas/vídeos, em que o monitor se transforma em televisão, com o aluno assistindo o professor ministrar sua aula.

Os cursos via satélite, chamados de **telepresenciais,** tiveram como seu grande precursor (na área jurídica) o ilustre Professor Luiz Flávio Gomes (idealizador do Curso LFG, <www.lfg.com.br>, com mais de 300 pontos no país). Tal via de acesso foi excelente para levar os melhores professores a locais distantes, democratizando o acesso ao ensino. O sucesso fez multiplicar o número de cursos que disponibilizam esse serviço (entre eles, os também excelentes Curso Aprovação, Academia do Concurso e Praetorium). Esse tipo de curso é uma mistura de aula em vídeo com aula em salas. Assim, os cuidados devem ser os mesmos. Outro detalhe é aproveitar ao máximo todos os recursos que os próprios cursos disponibilizam.

Os cursos via internet, abrangendo aulas/cursos são aqueles que enviam para o aluno arquivos com a matéria. Nesse caso, o estudo é praticamente idêntico ao realizado em livros/apostilas. Nessa linha, existem boas páginas, inclusive com material gratuito. Nesse campo, citem-se, entre outras, as páginas <www.vemconcursos.com.br>, <www.pontodosconcursos.com.br>, as páginas dos cursos preparatórios e editoras da área, que, em geral, sempre têm informações interessantes, bem como a página <www.folhadirigida.com.br>.

Os cursos via internet abrangendo aulas/vídeos, em que o monitor se transforma em televisão, com o aluno assistindo o professor, são uma novidade interessante, surgindo como exemplo a Vestcon (www.vestcon.com.br) e o EVP (www.euvoupassar.com.br).

Outra boa novidade são os simulados nacionais, realizados pelos grandes cursos (Academia do Concurso, Aprovação, Obcursos, Vestcon, entre outros), todos com sites que trazem informações sobre concursos.

Também tem crescido a disponibilidade de material em vídeo, CDs e DVDs.

@ + ↺ Ver C5, I8, p. 120, onde há várias indicações de onde encontrar material na internet.

5
O ESTUDO EM SIMPÓSIOS E PALESTRAS

Simpósios e palestras são úteis para fazer uma atualização rápida, tomar conhecimento dos temas mais atuais, para familiarizar-se com temas novos ou polêmicos, conhecer os posicionamentos de fontes de autoridade no assunto etc. Diante de tantas vantagens, é preciso não subaproveitar esses veículos de aprendizado.

O subaproveitamento dos alunos em simpósios e palestras decorre do fato de que a média dos participantes age como se estivesse em um evento puramente social, em que o charme e a graça estão em conversar, conhecer pessoas, sair à noite etc. Por isso, é tão comum as pessoas chegarem atrasadas, saírem cedo, ficarem tomando café no *hall* durante as palestras, prestarem mais atenção no auditório do que no conferencista e assim por diante.

Se você quer ir lá para alguma (ou todas) das atividades acima, divirta-se. Se você quer ir para aprender, faça o seguinte:

a) De posse do programa do evento, estude as matérias com antecedência. Isso aumentará o seu nível de captação e entendimento.

b) Se possível, ao estudar antecipadamente, faça anotações. Reveja todas as fichas oito dias antes do evento e, antes de cada palestra, a ficha específica. Isso aumentará o nível de memorização.

c) Chegue nos horários, saia nos horários, fique no *hall* apenas no tempo designado para o *coffee-break* e jamais deixe de estar na palestra para ficar conversando, paquerando, rindo, contando sua história etc. Veja os quiosques promocionais antes ou depois das palestras.

d) Durante a palestra, preste atenção unicamente nela, independentemente da plateia e de sua opinião sobre o assunto, sobre o palestrante ou sobre sua forma de expor. Se tiver perguntas a fazer, e isso for possível, faça-as, sem qualquer receio de a pergunta ser considerada tola ou coisa semelhante.

e) Se (e isso acontece muito) as palestras atrasarem, esteja no auditório relendo suas anotações ou algum livro sobre o assunto que será abordado.

Você verá que essas "dicas" funcionam muito bem. Depois que você passar no concurso, poderá ir aos próximos congressos para reciclagem, atualização ou só para fazer o social, curtir, conversar etc., até porque isso é ótimo.

6
O ESTUDO DIRIGIDO PARA CONCURSO

O **requisito zero** é superar o imediatismo. As providências "iniciais" abaixo descritas pressupõem que o candidato tenha seguido os passos anteriores, isto é, tenha realmente atentado para o conteúdo dos capítulos 1 a 10.

Como começar? Esta é uma pergunta comum. Comece assumindo uma atitude correta, definindo seu objetivo, organizando sua vida, planejando seu tempo e aprendendo a estudar. Ou seja, como já disse, leia e pratique ↻ C1 a 10. Depois, de posse do seu tempo disponível para o estudo das matérias que serão exigidas, divida seu tempo e comece a estudar. Adquira ou peça emprestado o material básico para o estudo (livros, apostilas etc.). Comece pelos livros mais simples e fáceis de entender, pela legislação e pelos princípios da matéria a ser estudada. Com o tempo, aprofunde o nível do estudo. Se possível, participe de cursos preparatórios, pois eles ajudam a organizar a matéria e a apresentar o que provavelmente será exigido, as novidades, os temas mais atuais etc. Procure aliar-se a pessoas que tenham o mesmo objetivo, para efeito de ajuda mútua e troca de experiências. Comece a realizar provas e concursos, nem que seja só para experimentar. Mantenha-se em constante atitude de curiosidade e interesse. Procure aprender com os próprios erros e a retirar o máximo de aprendizado da experiência. Lembre-se de que concurso se faz "até" passar e não "para" passar e de que quem procura aprender a aprender, estuda e persiste irá ter sucesso mais cedo ou mais tarde.

Passemos agora a analisar esses cuidados com mais vagar.

PROVIDÊNCIAS INICIAIS:

6.1. Mantenha seu *curriculum vitae* em dia

Compre uma pasta e coloque ali todos os seus documentos, diplomas, certificados etc. Providencie cópias xerográficas autenticadas de seus documentos, deixando-as prontas para quando for necessário. Se o concurso tem pré-requisitos, como uma certidão de tempo de serviço ou de estágio, tenha à mão. De preferência, entregue cópias autenticadas, guardando na pasta os originais. Apenas as certidões negativas dos distribuidores necessitam ser tiradas em período próximo ao do concurso e, mesmo assim, o normal é sua exigência apenas após as provas de conhecimentos.

Mantenha um currículo atualizado em um pen drive e no seu e-mail. Ele deve ser claro, objetivo e organizado. Faça-o com todos os dados, mas realce os mais importantes. Coloque uma folha inicial ou final com a síntese do currículo para o caso de leitores apressados. A apresentação, correção linguística e aparência devem ser impecáveis. Se o currículo – que é uma apresentação da pessoa – já está sujo, amassado ou malfeito, imagine o dono. Nunca minta em um currículo, pois a mentira tem pernas curtas.

6.2. Crie sua biblioteca

Adquira os livros básicos para seu preparo. Se não puder fazê-lo, providencie uma forma de estudar, através de bibliotecas, escritórios de amigos ou conhecidos etc. É muito raro encontrar alguém que não tenha boa vontade com um candidato esforçado e que quer estudar. Mais uma dica: se comprar um livro, leia-o; se não for lê-lo, não compre. Utilize a internet como biblioteca virtual (↻ sites no Cap. 5, item 8, p. 120).

6.3. Dicionário

Tenha um ou mais dicionários de língua portuguesa e um ou mais dicionários específicos de sua área (dicionário jurídico, de psicologia, de sociologia, médico etc.).

Ao sentar-se para estudar, tenha à mão o Dicionário da Língua Portuguesa e, se possível, um dicionário específico de sua área de estudo. Habitue-se a consultar o dicionário sempre que desconhecer ou tiver a menor dúvida sobre o significado de algum termo. Esse procedimento auxilia tanto o aprendizado da matéria quanto o desenvolvimento de um vocabulário rico, apto a proporcionar uma excelente comunicação verbal e escrita.

Se você estudar pelo sistema SQ3R (↻ C10, I6.5, p. 246), faça as consultas aos dicionários no 2º R. Se você for fazer a leitura tradicional, também pode preferir anotar os termos em dúvida numa folha e consultar o dicionário ao final da leitura.

6.4. Bibliografia

Não considero crucial, como muitos, a feitura da relação dos livros básicos a serem estudados. Você deve estudar no livro que gosta de ler. Por exemplo, existem pelo menos 5 ou 6 bons livros de Direito Civil. Em qual deles você deve estudar? Vá a uma biblioteca ou livraria, leia um pouco de cada um deles e veja qual o estilo de ensino e redação que mais lhe agrada. Esse será o livro.

Claro que você deve preferir os livros dos autores mais respeitados (dos "papas" do assunto), mas isso não é uma obrigação. Se houver livros e artigos de autoria de algum membro da banca examinadora, também será interessante lê-los. Às vezes, o examinador não tem seu próprio livro, mas gosta deste ou daquele autor, o qual, obviamente, deverá ser lido. Descobrir essas predileções não é tão difícil quanto parece. Leia, se for o caso, as decisões (pareceres, sentenças etc.) dos examinadores: elas indicam sua forma de raciocínio e seus autores prediletos. As publicações do órgão são preciosas fontes de estudo. Por exemplo: se o concurso é para fiscal do INSS, *a Revista da Procuradoria do INSS* deve ser lida, e assim por diante.

"Aprenda a nadar no raso e depois vá para o fundo."

Evite livros muito complexos. Tudo na vida cresce progressivamente. Comece pelos livros mais simples e de fácil compreensão. Apenas depois de dominar os rudimentos de cada matéria é que você deve começar a aprofundar-se. Aprenda a nadar no raso e depois vá para o fundo. Em geral, um conhecimento razoável da matéria e uma boa capacidade de comunicação bastam para uma aprovação. Não é preciso ser, nem os examinadores estão procurando, um novo Rui Barbosa. O que em geral precisa-se é apenas de um bom profissional. Não se deve tentar ser um gênio, nem aprender tudo como se tal fosse.

6.5. Pasta de legislação

Monte uma pasta com as normas e materiais básicos direcionados para o concurso que você quer realizar. Se o seu objetivo é o concurso para AFRF, você deverá separar tudo o que tiver a ver com a Receita Federal; se o concurso for para a área jurídica, toda a legislação nova que ainda não tiver sido adicionada aos Códigos, e assim por diante. Os próprios órgãos e os cursos preparatórios, em geral, dispõem desse tipo de material.

"Se o seu objetivo é o concurso para AFRF, você deverá separar tudo o que tiver a ver com a Receita Federal."

6.6. Inscrição

Tão logo sejam abertas as inscrições, providencie a sua. Não deixe para os últimos dias: não perca tempo, nem dê oportunidade para o azar. Deixe prontos todos os documentos e comprovantes do cumprimento dos requisitos exigidos pelo edital.

A maioria deixa a inscrição, documentos etc. para quase no fim do prazo. Além de arriscar imprevistos, isso prejudica a concentração, pois, de vez em quando, uma das atenções do consciente será a preocupação com esses detalhes.

✍ Procure deixar sua cabeça tranquila para prestar atenção ao estudo. Para isso, tome as providências "administrativas" o mais cedo possível.

6.7. Grupos de estudo

Estudar em grupo pode ser uma boa forma de aprender. Já falamos sobre o assunto no ↺ I3, acima. Lá indicamos também material extra do meu site.

6.8. Edital

Uma das primeiras coisas a fazer é estudar o edital do concurso. Se o estudo é para o futuro ou o edital ainda não saiu, pode começar pelos editais de concursos anteriores. Para conseguir o edital há três caminhos: ir à sede ou sucursal do Diário Oficial, pedir uma cópia no cursinho que você frequenta ou adquirir publicações específicas (ex.: *Folha Dirigida* ou *Jornal dos Concursos*). Os cursos preparatórios e sites para concursos também auxiliam na publicidade dos concursos.Um bom Diretório Acadêmico ou sindicato profissional também tem os editais de interesse dos participantes. Leia o edital todo, mais de uma vez. Leia várias e muitas vezes o programa de matérias, quase até decorar. Olhe o programa mentalizando o valor e importância daqueles assuntos para você alcançar seu objetivo e crie uma curiosidade profunda e sincera de conhecer e entender cada um daqueles temas. Conhecer o edital lhe trará maior tranquilidade e a curiosidade pela matéria servirá como "arar a terra" para o estudo.

Como achar o edital. Atualmente, a internet e os cursos preparatórios fazem bem esse serviço para você. Contudo, após obter as informações neles, busque o Diário Oficial respectivo, pois só o que está ali é o que está valendo.

Os sites das bancas costumam ter o edital. Se for usar essa fonte, imprima para eventual prova, caso tenha que entrar na Justiça.

Concursos Federais: Faça contato com a Imprensa Nacional (www.in.gov.br/) (SIG Quadra 6, lote 800, CEP 70604-900, Caixa Postal 30.000, Brasília-DF). Há, inclusive, uma área do site que dá atenção especial aos concursos. **Concursos Estaduais:** Vá à sede ou sucursais da Imprensa Oficial Estadual. **Concursos Municipais:** Veja se o Município tem Diário Oficial ou se utiliza algum jornal da cidade. Em qualquer caso, quando há concursos os órgãos ou instituições possuem cópias dos editais. Vá até lá (à Procuradoria, à Prefeitura etc.). Aliás, ir ao prédio onde deseja-se trabalhar facilita para seu cérebro fazer imagens mentais daquilo que você quer e, assim, colocar o sistema límbico em ação. Sobre ele, ver os ↺ C6 e 7, que tratam do cérebro e da memória. Tenha o costume de procurar

periodicamente os editais, pois, lamentavelmente, alguns órgãos da Administração tentam não realizar os concursos ou não lhes dar a suficiente publicidade, o que viola a Constituição Federal e pode ser atacado, inclusive, pela via judicial. O concurso público é uma forma democrática de acesso do povo às funções de governo e administração do Estado, dando oportunidade a todos e devendo ser respeitadas.

6.9. Banca examinadora

O mais importante é saber a matéria e fazer bem as provas a ponto de ser menos importante a composição da banca. Porém, se possível for, é sempre útil conhecer quem são os membros da banca e quais suas preferências, posições etc. Para aprofundar esse ponto, veja o I8.2, a seguir, e a "teoria da fluidez", no C13, I2.3 (nº 9), p. 286. Experimente buscar na internet dados, obras, artigos etc. a respeito ou de autoria da banca.

Invista um bom tempo lendo o conteúdo do site da instituição/empresa que organiza o concurso (ESAF, CESPE, FCC, Funrio, NCE etc.).

@ Ver no meu site o artigo "Bancas Examinadoras", por Lélio Braga Calhau.

6.10. Últimos concursos

As provas dos últimos concursos constituem excepcional fonte de informação sobre o que cai mais, como são formuladas as questões etc. Experimente fazê-las simulando o tempo e material de consulta que o edital permite e depois corrija a prova pelo gabarito ou através de um amigo ou professor, mas sempre conferindo na matéria se o gabarito está correto. Se fizer isso, quando você for fazer a prova terá "experiência" como se fosse um candidato veterano.

As provas de concursos para os mesmos cargos em outros Estados também podem ser válidas, assim como as provas de concursos para outras carreiras, mas onde a matéria seja a mesma ou parecida. Se o candidato costuma fazer provas (uma por semana, duas por mês) simulando concursos, poderá captar grande experiência. Tentar ir aos outros Estados fazer concursos é uma boa forma de treinar mais e, de repente, passar lá.

Quando, de um concurso para outro, a banca examinadora ou a empresa organizadora é substituída, o valor do estudo das provas anteriores diminui, mas não se perde por completo.

6.11. Outras fontes de estudo

Além das anotações em sala e dos livros didáticos, é possível utilizar outros materiais. A *Folha Dirigida*, por exemplo, publica Cadernos de Testes e Cadernos de Estudos, que podem ser muito úteis para treino e são facilmente encontrados em bancas de jornal. Ao utilizar livros com questões, prefira aqueles que trazem o gabarito. Sempre confira o gabarito dado pelo autor. (Com o crescimento dos concursos e a profissionalização dos cursos e das editoras, hoje há bastante oferta de material. Para zelar pela qualidade, consulte seus professores e colegas mais antigos. Se precisar, converse comigo e com outros concurseiros pela minha comunidade no Orkut. Os fóruns, como o do CorreioWeb e Fórum Concurseiros, também têm boas dicas.) C5, I8, p. 120.

6.12. Fontes de autoridade e orientação

Qualquer que seja o concurso, o candidato (com o apoio dos cursos preparatórios ou em conjunto com colegas candidatos) deve procurar saber quais são as fontes de autoridade naquela área de conhecimento. Quase todas as profissões e carreiras possuem órgãos ou associações que produzem artigos, enunciados, conclusões e materiais semelhantes. É óbvio que um bom candidato deve estar atualizado com tais informações. Além de serem temas "quentes", elas ajudam no raciocínio.

Participar de seminários também é muito bom. Exemplo: você vai fazer concurso para médico na área de cardiologia e durante a preparação surge um congresso sobre o tema. Procure comparecer, participar, ver quais foram as novas teses, quais os temas mais polêmicos, os anais do encontro etc. Veja se alguém da banca vai falar, e assim por diante. A ideia é organizarmo-nos para chegarmos no dia da prova tão bem informados quanto a banca. É a melhor forma de surpreendermos a banca e não ela a nós. Todo o mundo gosta de novidades, inclusive você e o examinador.

Em concursos jurídicos, é indispensável conhecer as Súmulas do STF e do Tribunal Superior da área (STJ ou TST ou STM ou TSE). Na área federal, conheça as Súmulas dos TRFs, principalmente o da área do concurso. Na área estadual, conheça as súmulas ou enunciados dos TJs e TAs. Se o concurso for para o Ministério Público (MP), conheça as súmulas e/ou enunciados do MP Federal e Estadual (do Estado onde é o concurso). Se o concurso é para alguma Procuradoria, veja se tal órgão ou instituição possui súmulas e estude-as. Todas as instituições possuem uma revista periódica, uma revista de artigos e jurisprudência e um jornal (ou os três), procure adquiri-los e "devorá-los".

Se puder, acompanhe as publicações, sites e eventos dos órgãos/instituições para os quais fará concurso.

6.13. Informativos do STF e STJ

Ainda para concursos de nível superior, especialmente das áreas jurídicas (promotor, procurador, juiz, defensor etc.) é fundamental o conhecimento dos informativos de jurisprudência do STF e STJ. Os mesmos são disponibilizados semanalmente nos sites <www.stf.jus.br> e <www.stj.jus.br>. É de extrema importância o candidato ter conhecimento desses informativos que retratam, de certa forma, os julgamentos mais importantes daquelas cortes. Sugiro pelo menos que o candidato esteja atualizado com os informativos dos últimos 12 meses.

6.14. Regras do concurso

Além da Constituição há regras que se aplicam à União (Dec. nº 6.944/2009) e a determinados Estados e Municípios. Vale a pena se informar sobre isso. ↻ C16, p. 375.

É indispensável você visitar a página da instituição que está realizando o concurso. Não deixe de ler o edital e não confie demais em que irão avisar das fases seguintes do concurso: acompanhe de perto esse lado "operacional" do concurso.

7
MANTENDO O FOCO: METODOLOGIAS ESPECÍFICAS

7.1. Focos

Existem grandes áreas de concurso público, cada uma com suas especificidades. A primeira preocupação do futuro candidato é definir em qual delas vai concentrar seus esforços. Essa decisão deve levar em consideração alguns fatores que pretendemos enfocar aqui. Inicialmente convém perceber quais são e suas singularidades.

A **área jurídica** compreende os concursos que exigem como pré-requisito o bacharelado em Direito. As provas podem ter diversas formatações, desde questões objetivas (do tipo múltipla escolha) passando pelas dissertativas e, até, em certos concursos, exigindo técnicas específicas nas arguições orais. São exemplos de concursos dessa área: as procuradorias, as defensorias, as magistraturas, as advocacias públicas, as de delegado de polícia etc.

Já como **área fiscal** se entende todos os concursos para órgãos públicos de fiscalização do Executivo, onde os cargos têm como pré-requisito a conclusão de qualquer curso superior reconhecido pelo Ministério da Educação. As provas, nesse caso, são quase sempre compostas por questões objetivas, em que o candidato deve selecionar uma das opções como sendo a correta ou, em outros casos, assinalar se a assertiva é verdadeira (V) ou falsa (F). Como exemplos de concursos dessa área temos os cargos de analista de finanças e controle, de auditor da Previdência Social, de auditor da Receita Federal, de analista de Comércio Exterior, entre vários outros.

A **área técnica** corresponde a todos os concursos que não se encaixam nas duas áreas anteriores, alguns exigindo curso superior, outros não. As provas, geralmente, seguem o padrão da área fiscal, exigindo mais do candidato um esforço de memorização do que propriamente um conhecimento mais aprofundado das matérias que as compõem. São exemplos os concursos para analistas e técnicos dos tribunais, para os cargos técnicos dos bancos públicos (Banco do Brasil, BNDES, Caixa Econômica Federal), para os cargos administrativos e de investigação das polícias, entre muitos outros.

Satisfeitas tais considerações preliminares, convém, agora, perceber que é imprescindível fidelidade ao foco selecionado pelo candidato. Uma vez definido, certamente surgirão "tentações" de todos os matizes induzindo à prática aleatória de concursos. A experiência, no entanto, demonstra quão contraproducente é transformar o já árduo processo de preparação em uma aventura irresponsável. O estilo "franco-atirador" está definitivamente fora de moda.

Acrescente-se a isso o fato de que cada uma dessas áreas exige uma forma de adestramento específico, o que vai exigir do candidato uma visão quase enciclopédica de diversas ciências (área fiscal), ou um aprofundamento doutrinário e jurisprudencial em uma única (área jurídica). Mesmo o enfoque de algumas disciplinas muda radicalmente, por exemplo, estudar direito processual civil para o concurso de técnico do Tribunal Regional Federal é completamente diferente de estudar a mesma disciplina para o cargo de Procurador da República.

Quando o candidato tem necessidade premente de uma remuneração, é conveniente que se concentre em concursos com uma quantidade menor de matérias ou onde tenha mais facilidade. Esses concursos irão se constituir em verdadeiros trampolins para um cargo mais bem remunerado e/ou mais compatível com a vocação do candidato. Estes são "concursos-meios", que permitem a geração de recursos financeiros para o êxito em um "concurso-fim". Não há nenhum demérito em assumir isso para você mesmo, vergonha existe em não buscar uma vida melhor.

Escolher com cuidado e manter-se no foco é importante no planejamento bem-sucedido.

* Portanto, concentrar forças em um objetivo, olvidando os demais, parece ser o mais razoável. Intere-se de todos os pormenores referentes à área ou ao cargo escolhido, converse com pessoas que já foram aprovadas no mesmo concurso. Reúna material didático de boa qualidade e abra espaço na agenda para estudar. O mais importante: resolva questões de provas anteriores prestando atenção no "estilo" da banca examinadora. Mas mantenha-se fiel ao concurso escolhido, procurando não desviar sua atenção do foco eleito.

Se quiser, faça outros concursos parecidos, mas sem estresse, até como fonte de treino e prazer. Isso sim: nadador gosta de piscina, jogador de futebol gosta de bola, concursando gosta de prova.

7.2. Que concurso fazer? Faço só o que desejo? Faço todos?

Atualmente, esta tem sido a **angústia** de muitos candidatos. É das perguntas que mais ouço nas palestras e recebo pelo e-mail. Para responder, comecemos com uma **comemoração:** está sobrando concurso, há vários abertos e por abrir, tantos que os candidatos estão ficando confusos com a quantidade. Melhor assim. Ruim seria se tivéssemos poucos. Fique feliz por existir muitos.

Contudo, precisamos dar alguma orientação. O **excesso de objetivos** é um problema sério. Penso que se você tentar fazer todos vai acabar não estudando adequadamente para nenhum. Por outro lado, com tanto concurso acontecendo, seria um desperdício só fazer um ou outro. Como sabem, as provas trazem experiência e "cancha" e, sendo aprovado, o candidato passa a ter um título, mais segurança, a autoestima sobe, a família comemora... e já existirá um vencimento no final do mês para ajudar nos próximos projetos, seja extraconcurso, seja continuar a se preparar para o concurso almejado.

A **solução é escolher um foco de atuação.** Dentro do foco escolhido, recomendo que você vá fazendo todas as provas. O que não é possível é tentar fazer todos os concursos do país.

7.3. Como escolher o foco?

Embora não seja o ideal, você pode escolher o que fazer pelo grupo de matérias em que é mais forte. Claro que no "grupo de matérias" é preciso um conjunto mínimo. Não adianta dizer "só gosto de Português" pois dificilmente haverá concursos só com essa disciplina. O que quero dizer é que há conjuntos que normalmente andam juntos, como Português com Matemática, Português com Constitucional etc. A **escolha pelas matérias** é boa, pois você já vai trabalhar com o que tem mais intimidade ou facilidade. Sempre vai haver uma ou duas matérias em que você ainda é mais fraco, o importante é

escolher um grupo em que haja mais matérias onde você tem facilidade. Depois que você passar, se o concurso já lhe satisfizer, ótimo. Caso você tenha em mente outro concurso, aproveite o vencimento e a maior tranquilidade para começar a se preparar para o próximo passo, concurso, projeto etc.

A **escolha pela carreira** é a mais recomendada, pois você terá mais motivação para vencer os obstáculos que estão no caminho do seu sonho. Quais são as matérias que caem no concurso? Será um grupo de 6 a 12, em média. Pois bem, estude todas elas e sempre que abrir um concurso em que o grosso das matérias seja o seu foco de estudo, experimente fazer a prova. Assim, você não se perde em multiplicidade de objetivos e em três dúzias de matérias diferentes, mas aproveita as oportunidades.

Obs.: Dentro do foco escolhido pode ser que você esteja estudando 10 matérias e surja um concurso em que caiam 8 das 10 e mais uma ou duas diferentes, talvez valha a pena ir fazer a prova. Nesse caso, você tem duas opções: a) não estuda as matérias fora de seu foco e deixa ver o que acontece ou b) dá uma "olhadinha" sem tanto estresse nessas matérias fora de seu foco, para ter alguma noção na hora de fazer a prova. Outro caso ocorre quando o concurso que você quer ainda vai demorar seis meses, um ano ou tempo prolongado. Se abrir um concurso com poucas matérias diferentes, você pode dar uma parada no estudo só para o concurso de seus sonhos e separar um ou dois meses para estudar bem as matérias específicas do concurso que abriu. Um exemplo: você está estudando para Promotor de Justiça e abre o concurso para a Defensoria. Você pode fazer o provão sem estudar a matéria diferente (Instituições da Defensoria) e se for para a específica aí sim estuda ou pode separar um tempo e dar uma estudada boa nessa matéria isolada.

@ Se tiver alguma dúvida específica, mande-me um e-mail através do meu site ou converse sobre isso na comunidade "William Douglas" no Facebook (/PaginaWilliamDouglas). Tanto quanto possível, eu e outros concurseiros tentaremos ajudar.

8
DESCOBRINDO O QUE VAI CAIR

Use sua técnica de estudo e sua inteligência para ter uma "bola de cristal" indicativa do que o examinador vai fazer e perguntar. Verá que não é muito difícil prever quais serão as questões que irão cair na prova.

Considerando o concurso em questão, a estrutura lógica, o fim, as necessidades e atividades do cargo, procure ver as questões que sempre caem e as que raramente aparecem. Veja também as que já caíram há pouco tempo, os assuntos do momento, a "história pregressa", a vida e o raciocínio dos examinadores etc.

Se você treinar, poderá descobrir o que o examinador vai preferir etc. Não é uma atividade de adivinhação, é pensar interativamente, é ser inteligente, é colocar sua capacidade intelectual e sua técnica a serviço de seus objetivos.

✍ Experimente reunir um grupo de amigos candidatos e preparar as questões que irão cair na prova, você verá que o índice de acerto será impressionante. Por força de meu índice de acertos utilizando esta técnica, não é raro que alunos procurem-me para que diga as questões que irão cair em tal ou qual concurso.

Seguem alguns pontos que nos facilitam tal "prognóstico científico".

8.1. Bibliografia

↻ I6.4 e 6.8. Você verá que todo o material impresso produzido pelo órgão e pelos examinadores é uma excelente forma de se descobrir quais são os assuntos do momento e qual a opinião e forma de raciocínio dos membros da banca.

Repetimos aqui a dica:

✍ Órgãos e instituições costumam possuir páginas na internet e revistas/publicações periódicas. Além disso, promovem ou participam de eventos, seminários etc. Após decidir quais concursos vai fazer, adquira a prática de acompanhar as páginas e publicações e, tanto quanto possível, participar desses eventos. Por outro lado, lembre-se que esses cuidados são um *plus*: o essencial para o candidato é estudar e treinar o conteúdo do programa. Não adianta a sofisticação de pesquisar os órgãos e as bancas antes de estudar a própria matéria.

8.2. O examinador

Não é má ideia conhecer melhor o seu examinador: sua história, os órgãos onde já trabalhou, qual foi sua tese de mestrado ou doutorado, os livros e artigos que já escreveu etc. Se um membro da banca escreveu um livro sobre o assunto que irá examinar, certamente repetirá nas perguntas os pontos que lhe parecem mais importantes, exatamente aqueles objeto de sua obra literária. Porém, não adianta levantar o modo de entender e raciocinar do examinador se você, antes, não estudar a matéria, não souber o todo. Só poderá particularizar depois de saber o principal. Após saber o que a banca pensa, aplique a "teoria da fluidez", ↻ C13, I2.3 (nº 9), p. 300.

8.3. Divergências doutrinárias

Essas são questões certas em concursos. Sempre que houver posicionamentos diferentes por parte da doutrina, o ideal é que o candidato cite as correntes existentes, entre as quais certamente estará a posição do examinador. As conclusões, porém, devem ser as de cada um. Afinal, pensar é liberdade. Por outro lado, você pode usar seu raciocínio para filiar-se a uma das correntes predominantes. Dificilmente você perderá o ponto se comungar com a posição do "papa" do assunto, ou da Suprema Corte ou de fonte de autoridade semelhante, respeitada por todos em sua área.

☸ Se você tem uma teoria revolucionária e brilhante, guarde-a para o mestrado ou doutorado, ou para um livro. Em concursos, basta o *feijão com arroz*, o *caviar com champanha* às vezes atrapalha.

✍ Exponha as correntes divergentes, fundamente-as, filie-se(*), mas preze pela simplicidade. Se existirem duas correntes e você citar apenas uma, muitos examinadores lhe darão zero e não meio ponto, pois, afinal, você demonstrou desconhecer a divergência.

☸ ? **Devemos colocar nossa opinião na prova?** Essa é uma questão muito comum entre os candidatos. Você encontrará a discussão a respeito desse problema no ↺ C15, I6, p. 370.

@ Veja no meu site o artigo "Como prever o que vai cair na prova".

"Se um membro da banca escreveu um livro sobre o assunto que irá examinar, certamente repetirá nas perguntas os pontos que lhe parecem mais importantes, exatamente aqueles objeto de sua obra literária."

8.4. Assuntos do momento

Os assuntos do momento têm grande chance de ser perguntados. Uma das formas de explorá-los é a leitura de noticiários da imprensa e dos órgãos para os quais se pretende concorrer, além de participar de seminários ou cursos.

8.5. As leis e normas recém-editadas

Constituem outra fonte constante de questões de prova. Por serem novidade, os próprios examinadores possuem interesse nelas: sua validade, suas aplicações etc. Assim é mais do que natural que elas sejam objeto de perguntas.

8.6. Estatística

Examine as questões dos últimos concursos. Por exemplo, você tem 10 provas do concurso para AFRF ou para Promotor de Justiça. Veja as questões cujo assunto se repete em cinco ou mais provas, esses assuntos são "quentes", os famosos "bizus" ou "macetes" (que, segundo o *Aurélio*, é um *recurso muito engenhoso para se fazer ou obter algo*). Veja os assuntos que caem pouco e que não são indagados há dois ou três concursos: a tendência de serem repetidos é muito grande. Aprenda a descobrir a hora da matéria cair, para estar esperando-a. Essa é a "técnica da emboscada estatística".

Como você pode perceber, fazer concursos é divertido, instigante, e com observação e inteligência podemos ter ótimos resultados.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU ESTUDO VAI FUNCIONAR MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Monte sua pasta de documentos e sua biblioteca de estudo.
2. Caso pretenda estudar em grupo, reúna os colegas e faça, com eles, o planejamento, incluindo aí as pesquisas relativas ao concurso (edital, composição da banca, provas anteriores, material publicado pelo órgão ou instituição etc.).
3. Crie o costume de, antes de ir para uma aula ou simpósio, dar uma "olhada" no assunto que será abordado.
4. Adquira o hábito de fazer resumos e revisões periódicas da matéria já estudada.
5. Divirta-se tentando prever quais serão as questões que constarão da prova.

Indicações Bibliográficas

@ + 🕮 O Professor e Juiz Federal Eugênio Rosa de Araújo tem um excelente livro sobre estudo em grupo. Se quiser se aprofundar nessas técnicas, visite o meu site, que possui o texto integral do livro, generosamente cedido pelo amigo Eugênio.

Capítulo 12

AMBIENTE DE ESTUDO, SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

O ambiente de estudo e a concentração

Saúde, sono e alimentação balanceada

O local de estudo

A importância da posição, iluminação e silêncio

Como lidar com os intervalos e a música

AMBIENTE DE ESTUDO E ALIMENTAÇÃO

1

INTRODUÇÃO

Você possui **dois ambientes** onde estuda: o interno e o externo.

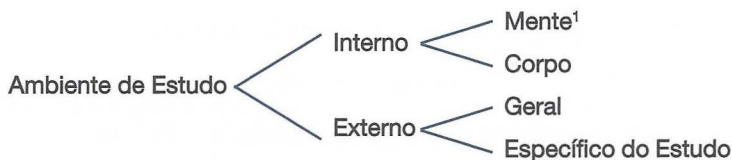
O **ambiente interno** é você mesmo, sua mente, seu corpo. Ele é o primeiro ambiente e você passará toda sua vida nele. Essa é a razão porque esse ambiente deve ser objeto de muito carinho e atenção.

Como estão sua cabeça, seus objetivos, sonhos, atitudes? Como vai a alimentação, ela é regrada e sadia? Como vai o seu corpo, está um "bagaço" ou está legal? Não adianta ter uma linda, silenciosa e confortável biblioteca para estudar se seu corpo está ruim. Ademais, se o corpo está bom, o ambiente externo terá menos influência, pois nisso também se aplica a máxima de que "*o ninho não importa se o ovo é de águia*".

O ambiente interno é tão importante que eu marquei "alimentação" no título do capítulo, referindo-me não apenas à comida, mas a todo um conjunto de hábitos e cuidados com os quais você vai "alimentar" seu organismo.

Temos que alimentar nosso organismo com comida, água, exercícios, oxigênio, autorrespeito etc. Também devemos manter o ambiente interno concentrado, isto é, com sua atenção dirigida àquilo que queremos assimilar.

O **ambiente externo** refere-se ao local de estudo e às suas condições ideais.

No trato do ambiente externo, iremos procurar o silêncio ou a música mais adequada, a posição correta para se estudar, o controle de acontecimentos que atrapalham ou auxiliam a concentração (telefone, visitas, intervalos etc.).

[1] **Mente X cérebro** – Podemos atribuir uma diferenciação, embora tênue, entre mente e cérebro. O cérebro, de acordo com o dicionário *Aurélio*, é órgão localizado na "parte superior e anterior do encéfalo". É o local onde se concentra nossa inteligência. Mente é a parte subjetiva do nosso cérebro, que reproduz imaginação, inteligência, espírito, pensamento.

Ambiente de estudo (relevâncias)

	Interno		Externo		Assuntos com representação geral
	Mente	Corpo	Geral	Específico	
Concentração	X			x[2]	
Telefones, passeios e visitas	X	X[3]			X
Exercícios físicos	X	X			
Saúde e sono	X	X			
Alimentação	X	X			
Dificuldades "geográficas"			X	X	
Silêncio	X			X	X
Local de estudo				X	
Posição de estudo		X		X	
Material de estudo	X			X	X
Horário e número de horas	X	X			
Intervalos	X	X			
Matérias	X			X	
Música	X			X	
Estabilidade emocional	X	X[4]			
Circunstâncias (família)	X		X		
Ambiente em outros locais de estudo (cursos, bibliotecas etc.)				X	

2
CONCENTRAÇÃO

A concentração e a atenção no estudo constituem a chave para o aprendizado e a solidificação dos conhecimentos. Para obtê-las, atente para o conjunto de conselhos que se seguem. Mas não é só. Para ter concentração é preciso outros cuidados, com:

- o tempo (↺ C8, I2, 5 e 6, p. 184, 191 e 199 e C9, I2, p. 208); e
- com o multiprocessamento (↺ C6, I2, p. 132).

[2] Um influencia o outro.

[3] Passeio.

[4] Doenças psicossomáticas.

3

TELEFONES, PASSEIOS E VISITAS

Para criar um bom ambiente de estudo, às vezes é útil desligar o telefone convencional e/ou celular, fechar as portas e janelas e pedir o auxílio dos familiares. Às vezes um "*Não perturbe*" ou um "*Por favor, piedade*" são úteis na porta do local de estudo. Também deve ser observado um certo cronograma de visitas e passeios para fora de casa ou de parentes e amigos à sua. Visitas dos outros ou aos outros, ou passeios inesperados, em geral, dificultam um programa sério de estudo.

✍ **Nunca estude com pressa, nem pensando em fazer outra coisa.**

4

EXERCÍCIOS FÍSICOS

"Se você não tomar conta do seu corpo, onde você vai viver?"
Peggy Ayala

Reserve algum tempo para **exercícios físicos.** Eles aumentam a disposição e predispõem o organismo e o cérebro para o aprendizado. A atividade física regrada e contínua também diminui a necessidade de sono, reduz aquelas dores nas costas, além de aumentar a resistência para a atividade de estudar, que também exige preparo físico.

Fazer exercícios vale a pena. Uma hora de exercícios três vezes por semana é o suficiente. Menos é péssimo; mais, pode ser desperdício de tempo.

O exercício físico oxigena o cérebro e o corpo, melhora o humor e a disposição para o estudo e trabalho, além de combater males que prejudicam o funcionamento do organismo, tais como a obesidade, pressão alta etc. Além disso, o exercício físico libera no cérebro um neurotransmissor que funciona como antidepressivo e relaxante natural, a beta-endorfina. O sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos, é um péssimo parceiro para quem está estudando.

Um dos melhores exercícios físicos é a caminhada. Entre as suas vantagens está o fato de ser bastante segura e evitar riscos de lesões, pode ser praticada por obesos, diabéticos, cardíacos e idosos, dispensa equipamentos e pode ser feita só ou em grupos. Com o uso de um mp3 *player* permite que se faça o exercício e estude ao mesmo tempo. Os cuidados são o uso de roupas leves e arejadas e de um calçado adequado. O tempo de caminhada deve ser de pelo menos 30 minutos e o passo deve ser um pouco rápido. O ideal é pelo menos caminhar uma hora por dia, três vezes por semana, fazendo alongamento após a caminhada.

❁ Muito melhor do que caminhar ouvindo a matéria, é fazê-lo em companhia de seu cônjuge, pai, filho ou outra pessoa próxima. Além dos dois melhorarem o condicionamento físico, é uma excelente oportunidade para colocar a conversa em dia e aumentar a intimidade.

Sempre faça uma consulta médica antes de iniciar um programa de exercícios e regularmente um *check-up*. A orientação de um professor de educação física (da academia perto da sua casa, por exemplo) é uma boa ideia.

Faça exercícios respeitando seu corpo e seus limites, evitando estiramentos ou contusões, que não ajudarão em nada. Por outro lado, quando estiver querendo parar por preguiça, falta de disposição ou por lhe apertar a sede ou o cansaço, defina se é seu corpo que manda em você ou você que manda no seu corpo.

☸ Sobre exercícios físicos, leia também o item abaixo, indispensável.

5
SAÚDE E SONO

5.1. Saúde

Continua atual a máxima *"mens sana in corpore sano"*.

Verifique sua saúde. Problemas com cáries, audição, visão etc. são fatores que muito prejudicam os estudantes e candidatos. Não perca rendimento por causa deles. Não dê espaço para vaidades tolas, como aquelas que impedem o uso de um aparelho de audição ou um belo par de óculos.

Acompanhe o seu estado geral de saúde. Não adianta fingir que não há algum problema mais sério. É mais fácil atacá-lo de vez do que ser por ele surpreendido de uma hora para outra, às vezes na véspera da prova.

Como dissemos acima, faça exames periódicos da vista e do estado geral de saúde, principalmente pressão, colesterol e glicose.

Após passar em concursos, dediquei-me demais à vida profissional (carreira, livros, aulas...) e terminei obeso, hipertenso e mal de saúde... e de cabeça. Para resolver isso foi preciso quebrar a inércia e me dedicar a novos desafios: cuidar da saúde e estar bem. Não adianta vencer na vida e estar mal ou, pior, ter um derrame, alguma doença por somatização etc.

Assim, recomendo que você cuide desde já de sua saúde, pois sua mente é seu grande escritório de progresso pessoal e profissional e seu corpo o único lugar onde você sempre vai morar.

A você, que está sedentário, convido para inscrever-se no que chamei, com bom humor, de **WDPTS**, ou seja, o *William Douglas Personal Trainning System*, nada mais do que um simples (e muito eficiente) programa de caminhada e corrida, que trará grandes benefícios para quem o praticar. Sobre ele, visite a minha página pessoal na internet, clicando no item WDPTS. E bons treinos!

Existem pessoas que preferem continuar a beber, fumar, ingerir alimentos que prejudicam sua saúde etc., ao invés de manter uma vida mais saudável. Parece-me que é melhor diminuir um pouco o prazer e aumentar o tempo e a qualidade de vida. No caso dos alimentos, você até pode ingerir gordura, doces etc., mas desde que em quantidades moderadas e mantendo um programa de exercícios físicos. Uma boa dieta e exercícios, devidamente acompanhados por profissionais habilitados, permitirão uma vida melhor e mais longa, o que compensa sobejamente na relação custo/benefício.

Além dos efeitos maléficos do fumo e do álcool, ainda existem aqueles que prejudicam sua capacidade física e, principalmente, mental, com o uso de drogas como a cocaína, *crack,* maconha e anfetaminas. Em termos de prejuízos para o cérebro, não existem as chamadas "drogas leves". Deixar-se levar pela pressão da moda ou das más companhias e consumir drogas é extremamente prejudicial ao desempenho e ao aprendizado. Em seu próprio benefício, o ideal é que a pessoa não ingira, fume ou cheire, o que, na prática, não passa de veneno. Como se vê nas máquinas de videogames, "*vencedores não usam drogas*". Existem vários grupos e instituições que ajudam as pessoas que querem livrar-se dos vícios.

Faça **exercícios para a musculatura dos olhos.** 1. Sem mover o rosto, imagine um imenso relógio bem na sua frente e olhe o mais alto que puder, como se fosse olhar o número 12 do relógio. Em seguida, olhe para os n^{os} 6, 3 e 9. Faça esse exercício algumas vezes. 2. Imagine o relógio, mas faça seus olhos passarem por suas bordas, da direita para esquerda e depois ao contrário, também algumas vezes.

Você também pode acrescentar **exercícios para o pescoço.** Olhe para um ponto à sua frente, depois vire o rosto lentamente para a esquerda e para a direita, para cima e para baixo, faça movimentos giratórios semelhantes aos que fez com os olhos. Esses exercícios ajudam a relaxar.

Experimente também **exercícios de alongamento**, que são ótimos nos intervalos, que vemos no ↺ I13, abaixo. No meio das provas, os intervalos são muito úteis ↺ C13, I4.5, p. 309.

Estique-se.

5.2. Sono

Como já dissemos antes, dormir é uma necessidade fisiológica, não há como não fazê-lo. Mais que isso, ao dormir você se recupera física e mentalmente e a memorização é sedimentada. Por isso, é preciso dormir um mínimo de horas, que varia de pessoa para pessoa. O sono regular ajuda a equilibrar você e a aumentar seu rendimento.

Para dormir bem, esqueça dos problemas ao ir para a cama. O melhor para enfrentar os "leões" é estar descansado. Faça exercícios físicos (participe do WDPTS, disponível no meu site), organize seus horários e crie um equilíbrio razoável entre estudo/trabalho e lazer. ↺ C8 e C9.

Tenho dezenas de depoimentos de pessoas que curaram depressão e emagreceram de 5 a 18Kg fazendo o WDPTS. Nem que por apenas 3 meses, experimente fazer o programa.

@ WDPTS + http://veja.abril.com.br/211107/p_098.shtml

* Agradecemos ao Dr. Flávio Granado Duque pelo auxílio na orientação médica oferecida para a elaboração deste capítulo.

** Dryden e Vos (1996, p. 97).

6
ALIMENTAÇÃO*

> **"O sentimento sadio é vida para o corpo, mas a inveja é podridão para os ossos."**
>
> Provérbios 14.30

Experimente adquirir um BMW, um Audi ou uma Mercedes-Benz e não pôr neles combustível ou, ao invés disso, colocar refrigerante no tanque. Isso é o que muitos fazem com o próprio organismo, negando-lhe uma alimentação adequada. A alimentação balanceada é indispensável para fornecer ao corpo e ao cérebro as substâncias que eles precisam para fazer a "máquina" funcionar.

O cérebro precisa de glicose e oxigênio, que são fornecidos, respectivamente, por alimentação equilibrada e atividade física. Sobre alimentação, vamos mencionar alguns itens.

SUBSTÂNCIA	UTILIDADE PARA O CÉREBRO	ALIMENTOS EM QUE PODEM SER ENCONTRADOS
Glicose	É utilizada como combustível na atividade cerebral.	Qualquer alimento é transformado em glicose. Os carboidratos têm mais facilidade de transformação: arroz, feijão, farinha, massas.
Fósforo	Ajuda nas ligações químicas cerebrais e na performance dos neurônios.	Peixes.
Ferro	Mantém as hemácias, que levam o oxigênio para todo o corpo, inclusive para o cérebro.	Feijão, brócolis e verduras de cor verde escura.
Sódio	Mantém o equilíbrio entre as células (equilíbrio eletrolítico).	Sal.
Potássio	Idem acima.	Banana, água de coco.
Ácido linoléico	Ácido graxo (lipídio) que auxilia na renovação da bainha de mielina, que faz parte do neurônio, "protegendo" o fluxo das informações no cérebro.	Castanhas, óleos vegetais (girassol, milho, gergelim), germe de trigo cru.
Lecitina	Ajuda no processo da memória.	Amendoins, sementes de soja e germe de trigo cru.
Vitamina C	Fortalece a pessoa, combate o estresse e processos infecciosos.	Acerola, limão, kiwi, laranja, tomate, morango, repolho, batata, alface. É uma das poucas que admite complementos vitamínicos sem riscos (até 3g por dia).
Vitamina A	Auxilia a visão, que é um dos mais fortes canais de entrada da informação e aumenta a resistência a doenças.	Leite, gema do ovo, partes vermelhas e amarelas dos legumes, verduras e frutas. Na cenoura.
Vitamina K	Importante na coagulação do sangue. Auxilia a respiração.	Folhas verdes de verduras cruas, ovos, carne de fígado e iogurte.

❓ Uma das tentações do candidato é utilizar **medicamentos** para aumentar a memória, eliminar o estresse etc. Com a natureza não se brinca: excesso de vitaminas é tão ruim quanto à falta delas e não se pode ficar dependente física ou psiquicamente de medicamentos, muitos dos quais têm contraindicações e efeitos colaterais.

SOLUÇÕES:

a) Evite tomar medicamentos para aumentar seu rendimento, principalmente os alopáticos.

b) Mantenha seu fornecimento de substâncias através de alimentos naturais e combata o estresse com atividade física.

c) Para fazer uma dieta balanceada ou qualquer complementação vitamínica, consulte um médico ou nutricionista.

Massas. Elas são necessárias, pois fornecem carboidrato. Mas não use isso como desculpa para "arrebentar" com sua dieta. O essencial é o equilíbrio e não eliminar grupos alimentares ou se limitar a algum deles.

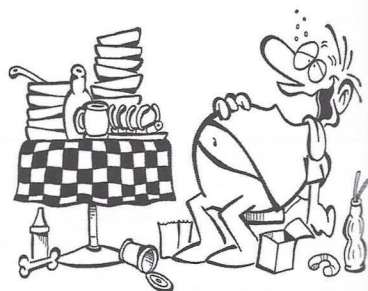
Ovos. Cuidado com o colesterol. Evite consumo exagerado.

Dietas. Se você está fazendo uma dieta que elimina completamente algum dos elementos acima, mude de dieta. Eventual consumo de alimentos ricos em calorias deverá ser compensado com exercícios físicos. A combinação fará muito bem.

Água. A água é indispensável para o bom funcionamento do organismo e para evitar diversos males à saúde. Também é ótima para quem quer emagrecer. Beba pelo menos dois litros de água por dia. Controle se a quantidade de água está sendo boa através de sua urina: quanto mais clara estiver, melhor; quanto mais escura, mais água você deve ingerir.

Evite qualquer excesso, principalmente o de comidas gordurosas, frituras etc.

Quantidade de comida. Evite aquelas refeições enormes que dão a sensação de que a barriga vai explodir, sono, azia etc. Faça refeições menores em quantidade, maiores em qualidade e, se necessário, mais frequentes. É melhor fazer um lanche comedido e duas horas depois ingerir uma fruta do que se empanturrar ou empanzinar. Não se abarrote de comida.

Estudo após as refeições. Existem pessoas que não se sentem bem ao estudar após as refeições. Se for esse o seu caso, utilize esse período (cerca de 30 minutos) para outras tarefas, entre as quais a atenção aos familiares, assistir noticiário na TV etc. No mais das vezes o "passar mal" é apenas falta de costume. Tente ver se é o seu caso. Sempre estudei depois das refeições e nunca passei mal ou morri.

"Controle se a quantidade de água está sendo boa através de sua urina: quanto mais clara estiver, melhor; quanto mais escura, mais água você deve ingerir."

7
DIFICULDADES "GEOGRÁFICAS"

Morar longe é uma dificuldade de muitos. Se não for possível alugar ou acertar uma morada ou trabalho mais perto, aprenda a estudar durante a locomoção, através de resumos, mp3 e cds etc.

8
SILÊNCIO

Quanto mais tranquilo o local, melhor. Pode ser sua casa, escritório ou até uma biblioteca. Quanto menor o número de pessoas, melhor (principalmente se elas forem atraentes...). Um local com muitos atrativos, bate-papo etc. em geral não se prestará para o estudo.

Excesso de barulho. Se você convive com muito barulho em casa: a) tente conversar com os familiares sobre o problema; b) mude o horário de estudo para a madrugada, se preciso; c) treine sua concentração para aprender a estudar mesmo com barulho (no meu caso, foi a solução); d) em último caso, passe a estudar em uma biblioteca pública, de alguma instituição ou de seu colégio ou faculdade.

No meu caso, tive que me adaptar a um contínuo barulho dentro de casa, pois puxamos à nossa ascendência italiana: na minha casa todo mundo fala alto e o tempo todo. Pela necessidade, consegui criar uma concentração que permitia estudar com o barulho. O uso da capacidade cerebral de seleção/omissão pode ajudar. ↺ C6, I11, p. 144. Se não conseguisse me adaptar ao barulho, como ocorre com alguns, partiria para uma biblioteca ou coisa semelhante. Contudo, antes de dizer que "não consegue", veja o ↺ C6, I13, p. 146 e I16.2, p. 154.

"Quanto mais tranquilo o local, melhor. Um local com muitos atrativos, bate-papo etc. em geral não se prestará para o estudo."

9
LOCAL DE ESTUDO

Locais muito confortáveis (camas, sofás) são um convite a outros prazeres que não o estudo.

Providencie uma mesa com cadeira ergonômica, boa iluminação e espaço suficiente para os livros que você for utilizar.

Sendo possível, é bom haver um quadro para anotações ou para se dar aulas imaginárias.

"Música, fotos dos entes queridos e outros atrativos podem ser prejudiciais ou benéficos."

Música, fotos dos entes queridos e outros atrativos podem ser prejudiciais ou benéficos, conforme suas particularidades. Há quem veja uma foto e "viaje" ao invés de estudar e já vi também quem estudava com muito mais afinco vendo uma foto do carro, casa ou aliança que pretendia comprar com os futuros vencimentos...

O próprio ser amado, em pessoa, ao lado, no mais das vezes atrapalha a concentração. O ideal é que na hora do estudo ele não esteja tão longe que dê saudade, nem tão perto que dê vontade...

A temperatura do local também deve ser agradável: nem muito frio nem muito quente. Se possível, condicionador de ar, se não, ventilador. Agasalhos, a depender do local, ajudam. Além de ajudarem a obter a temperatura mais agradável, as **vestes e os calçados** respondem por um grau maior ou menor de conforto. Não estude com trajes desconfortáveis.

O local deve ser arejado e amplo o suficiente, pois poucos gostam de ficar em ambientes apertados. Cuidado também com as janelas e o monte de distrações que elas apresentam.

10
POSIÇÃO DE ESTUDO

Quanto mais deitado, mais você vai dormir e menos estudar. Estude sentado, de modo a não prejudicar sua coluna. Coloque o livro em um ângulo de 30 ou 45 graus na mesa, a fim de não forçar seu pescoço para baixo. Para colocar o livro nessa posição, utilize um outro livro ou objeto, colocando-o embaixo do que você está lendo. É possível comprar bases para livros (iguais àquelas em que se colocam livros religiosos abertos em mesas ou estantes).

Evite deixar os pés dobrados, pois isso causará problema de circulação e dormência. Coloque-os à frente e plantados no chão ou sobre algum objeto que permita o seu movimento para frente e para trás, levando a uma boa circulação sanguínea e evitando inchaço e/ou edemas. Já são vendidas algumas bases para sustentação dos pés.

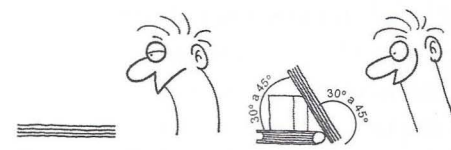
Use **cadeiras** com regulagem de altura para manter o seu cotovelo no mesmo nível da mesa. Não se deve ficar encurvado sobre a mesa ou tendo que pendurar-se nela. Sente-se com o tronco ligeiramente inclinado para frente a fim de evitar dores nas costas e controlar melhor sua postura.

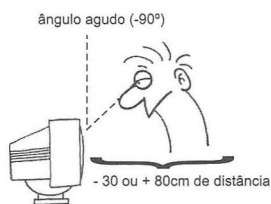
"Se você utiliza computador, o monitor deve estar à altura de seus olhos."

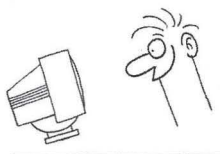
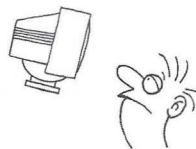
Se você não cuidar de sua postura, terá dores em pouco tempo, vai parar de estudar e partir em busca de uma deliciosa massagem de seu namorado ou namorada.

Se você utiliza **computador**, o monitor deve estar à altura de seus olhos. Se isso for impossível, mantenha a tela formando um ângulo reto com seu olhar. Os olhos devem estar mais ou menos na altura do centro da tela, que por sua vez deve estar a pelo menos 30 cm e a não mais de 80 cm de seus olhos. Evite letras muito pequenas na tela, pois isso cansará a vista. Utilize monitores de boa qualidade, se possível com tela de proteção antirreflexiva. Utilize um atril ou base para colocar seus livros.

Veja os quadros com noções de ergonomia.

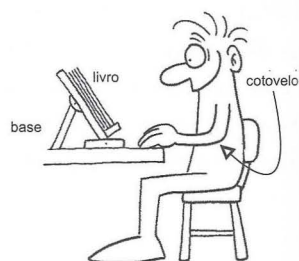
POSIÇÃO DOS PÉS

POSIÇÃO DO LIVRO

ÂNGULO DE VISÃO

CERTO

ERRADO

CERTO

ERRADO

ALTURA DA MESA E DA CADEIRA

ERRADO

ERRADO

CERTO

11

MATERIAL DE ESTUDO

Ao sentar-se para estudar, tenha à mão tudo o que vai necessitar: papel, caneta, lápis, livros, códigos, apostilas etc. Não deixe algum material na prateleira, pois ou você vai perder tempo para pegá-lo (ou não volta) ou, como é a regra, por preguiça vai acabar não o consultando. Há quem goste de uma garrafa de água e um copo, ou um pacote de biscoitos. Você é quem sabe.

Assim como se deve ter em mãos o material útil, elimine (coloque longe) o material inútil. Uma mesa desorganizada prejudica a "organização" do cérebro e a concentração.

12

HORÁRIO E NÚMERO DE HORAS

Descubra se você rende mais pela manhã, tarde, noite ou, como alguns, de madrugada. O número de horas deve ser estabelecido dentro de suas possibilidades: o máximo possível, respeitada a higiene mental. ↻ C8 e 9.

13

INTERVALOS

A realização de **intervalos** é uma forma de manter sadio o ambiente interno. Os intervalos são importantes porque recuperam a capacidade de assimilar os conhecimentos. Uma pausa dosada é um fator de otimização do aprendizado.

O intervalo serve para melhorar o rendimento no estudo e na realização das provas. Aqui, falarei do intervalo no estudo. Para intervalo nas provas ↻ C13, I4.5 e 5.3.3, p. 309 e 315.

Veja qual a melhor forma para o **seu** intervalo, pois cada um tem sua individualidade e seus próprios limites. Há quem prefira uma hora de estudo por 15 minutos de intervalo, ou 50 minutos de estudo por 10 de intervalo. Essa relação não é fixa. Veja em qual você se enquadra melhor.

Eu prefiro ir direto até sentir uma baixa de rendimento. Nesse momento, faço uma reconcentração e vejo se consigo recuperar o pique. Quando o rendimento cai de novo, estudo mais uns cinco minutos para forçar o organismo e o cérebro a aumentar progressivamente seu esforço. Aí, faço uma pausa de 10 a 15 minutos.

Depois de 3 ou 4 horas seguidas ou com intervalos pequenos é válido descansar meia hora, que pode ser aproveitada para uma refeição, banho ou algo mais criativo. O mais importante é você se observar e ver o melhor modo para relaxar. Na época do vestibular eu relaxava lendo, por alguns minutos, revistas em quadrinhos, mas conheço quem prefira um café, uma música ou uma corrida ao redor do quarteirão seguida de uma ducha com água fria (que eu, particularmente, não suporto).

A importância do intervalo decorre do fato de que após um certo período de estudo contínuo passa a existir uma queda na curva do aproveitamento. Logo que você começa a estudar, seu cérebro vai "aquecendo", você vai se concentrando e chega a um estágio ideal de rendimento. Depois de ficar nesse estágio por certo tempo, a tendência é começar a ocorrer uma queda lenta e contínua. Os intervalos servem para que você "quebre" esse ciclo de baixa. Com alguns minutos de *relax*, o estudante é capaz de voltar para um bom nível de captação da matéria.

É importante também se acostumar a beber água, ir ao banheiro etc. antes ou depois do estudo ou nos intervalos. Se você faz intervalo de hora em hora dá para esperar para fazer essas coisas e, agindo assim, disciplinar seu organismo.

✍ Antes de estudar acalme-se e concentre-se, de modo a começar o estudo com um bom nível de captação.

✍ Não se limite dizendo que "*após uma hora eu não aprendo mais nada*", pois isso é uma programação negativa. Procure, ao sentir o rendimento cair, "forçar" um pouquinho para aumentar a resistência e então faça o intervalo.

✍ Depois de um tempo considerável de estudo, você pode fazer intervalos mais frequentes. Ex.: você faz três turnos de 50' por 10', depois começa a fazer mais dois turnos de 45' por 15'.

✍ Ao fazer intervalos estique o corpo ou faça algum exercício para mexer outros músculos, prevenindo dores, dormência ou, no caso de copiar matéria ou digitar, para evitar as LER (lesões por esforços repetitivos).

✍ Quando a situação não permitir um intervalo, como uma prova, aula mais longa ou seminário, realize momentos de relaxamento, como orientamos (↺C13, I4.5, p. 309).

Ao fazer intervalos é possível utilizar técnicas de relaxamento. O simples fato de alterar a atividade, de dar uma "paradinha", de tomar um suco ou um café, ou esticar o corpo etc. já exerce um bom efeito sobre o moral e a disposição para retomar o estudo.

- Fase 1 – Período de " aquecimento". Se a pessoa se concentra ao começar, essa fase é superada mais rápido.
- Fase 2 – Período de rendimento normal, bom ou ótimo.
- Fase 3 – Período de perda progressiva de rendimento (cansaço). No início desse ciclo a perda é pequena e vai se agravando caso a pessoa não faça um intervalo.
- Fase 4 – O estudante "força" um pouco para aumentar suas resistências física e mental.
- Fase 5 – O intervalo repõe as forças e diminui o cansaço.
- Fase 6 – Após o intervalo o aluno revê rapidamente o que já estudou, o que fixa a matéria e aumenta a concentração que já começa acima da Fase 1. Equivale a um novo aquecimento, um pouco mais evoluído, já que envolve revisão do que foi visto antes do intervalo.
- Fase 7 – Após um novo período de estudo faz-se um novo intervalo.

14
MATÉRIAS

Prefiro estudar uma ou duas matérias por dia, organizando a grade por semana. Outros preferem estudar um número maior de matérias por dia, dando a cada uma um número menor de horas ou minutos.

Isso também deve ser decidido através da observação pessoal. A única coisa inadmissível é que ao estudar uma matéria você se preocupe por não estar estudando a outra. Após fazer sua grade horária, estude cada matéria em sua hora: não deixe que uma atrapalhe a outra. Se você pensar em duas ao mesmo tempo, não aprenderá nenhuma.

Isto não se confunde com algo extremamente útil: ao estudar uma matéria, relacione-a com as outras. No primeiro caso, errado, a pessoa sente-se culpada e desespera-se por causa de uma outra matéria; no segundo, correto, ao estudar uma, ela vê as aplicações do conhecimento em outros campos da sua área de atuação e estudo.

Sempre coloque as matérias nas quais ainda se sente mais fraco no horário mais produtivo, aquele em que você está mais descansado ou pode se concentrar melhor. ↻ C9, I4, p. 223.

15
MÚSICA

O cérebro é capaz de captar diversas informações ao mesmo tempo. A partir daí, ele irá "filtrar" aquela grande gama de sensações externas, escolhendo quais irá processar e quais irá desprezar. A concentração é uma das formas de "determinar" ao cérebro que aquela sensação à qual prestamos atenção deve ser "arquivada". Desgostar de uma matéria, pessoa ou assunto faz com que o cérebro "jogue no lixo" as sensações a eles relativas.

Ocorre que quando alguém ouve música com letra, o faz porque gosta da música e da letra. Se você estuda com alguma música, certamente seu cérebro irá fazer a filtragem com base no prazer auferido. Isso significa que sempre que estudar ouvindo música, você estará estudando a letra da música, e não a matéria. Por essa razão, não estude com música.

"Vários estudos demonstram que a música erudita facilita a atividade cerebral e que até mesmo as plantas reagem positivamente a ela."

A única exceção admitida e positiva é estudar ouvindo música erudita (clássica) ou instrumental. Vários estudos demonstram que a música erudita facilita a atividade cerebral e que até mesmo as plantas reagem positivamente a ela (ao passo que rejeitam o *rock*, por exemplo).

✍ Estude em silêncio ou com música erudita (Vivaldi, Bach e Mozart, por exemplo). Para ouvir os demais gêneros de música de seu agrado utilize os momentos de descanso ou lazer.

16
ESTABILIDADE EMOCIONAL

A estabilidade emocional é o principal alicerce de um bom estudo. Procure obtê-la. Isso é possível se você fizer um bom planejamento. ↻ C2 a 5.

17
CIRCUNSTÂNCIAS (FAMÍLIA)

Envolva sua família no seu estudo. Isso pode ser feito com a ajuda de seus entes queridos em manter seu ambiente de estudo ou, de forma mais ativa, com um parente como aluno para suas "aulas" ou alguém para tomar a lição e ver se você sabe explicar o esquema ou resumo que acabou de elaborar. Como já tratamos nesta obra, obter estabilidade emocional e colaboração dos amigos e parentes é uma tarefa precisa e preciosa, que demanda negociação e divisão razoável do tempo.

↻ C3, I4.2, nºs 22 e 23, p. 70, C5, I1, p. 104, e C5, I4, p. 107.

18
AMBIENTE EM OUTROS LOCAIS DE ESTUDO (CURSOS, BIBLIOTECAS ETC.)

As dicas aqui referidas servem também para outros locais de estudo. A sala de aula também merece atenção. Evite ficar muito na frente ou muito atrás na sala. Na frente se perde parte do controle do ambiente e atrás, a atenção, sendo o local predileto dos que não querem muito "papo" com a matéria. Fique em posição adequada, propugne uma boa iluminação e se houver sombra ou pouca claridade, peça ao responsável pelo local para dar uma solução para o problema etc.

19
PAZ DE ESPÍRITO

Uma das maiores fontes de força interior e poder para vencer os obstáculos, estar bem e melhorar de vida é o equilíbrio interno, a serenidade e a virtude da fortaleza que, para simplificar, vou condensar aqui na expressão "paz de espírito". Não tem nada a ver com religião, embora alguns tenham este caminho para a "paz de espírito". Um ateu pode tê-la e um religioso não.

Por maior que sejam suas dificuldades ou as atribulações pelas quais possa estar passando, asseguro que as coisas podem melhorar e você pode ficar bem. Talvez seja um caminho longo, mas vale a pena começar a trilhá-lo. Comece a semear uma nova semente. Só de estar lendo este livro eu já tenho certeza que você quer, e pode!, melhorar sua vida e seu grau de conforto e felicidade. Assim, vamos investir em você, ok?

Com decisão tomada, releia este capítulo e comece a fazer o possível em cada um desses itens.

Os mais importantes são, por menos tempo que você tenha:

1. Respeitar o dia de descanso (ou 1/2 dia pelo menos), ↻ C9, I2, em especial o item 2.5, p. 218.
2. Dormir! Item 5.2 deste capítulo, ↻ C9, I2.5, p. 218. Na hora de dormir, não brigue, não pense em problemas e não fique rodando canais de TV sem assistir nada. Desligue você ... e descanse! Fica mais fácil lutar quando se tem uma boa noite de sono.
3. Fazer o WDPTS, item 5.1 deste capítulo, com mais dicas no meu site.

Se quiser melhorar ainda mais sua paz de espírito, sugiro ainda:

4. Separe ao menos 5 minutos (não é preciso mais do que isso!) para relaxar, ouvir uma música, olhar uma paisagem e pensar em tudo que você tem de bom. Curta a si mesmo e exercite gratidão. Isso é poderoso. Se tiver 15 a 20 minutos e puder fazer algo de que goste muito (ficar com filho/s), transar, ler sem ser estudo, mas só curtição), melhor ainda. Se não tiver os 15 a 20' se comprometa com os 5'. E faça essas outras coisas no *shabbat*.
5. Para sofisticar mais ainda esse projeto (paz de espírito) um dos instrumentos mais eficazes é separar uma ou duas horas por semana para servir ao próximo. Você pode fazer isso em orfanatos, hospitais, CVV, escolas públicas etc. Parar para ouvir uma pessoa que precisa desabafar também vale. Não se preocupe em aconselhá-la. Você ouvir e abraçar a pessoa é o suficiente para vocês dois.

Obs.: 1. No meu caso, e isso é bem pessoal, costumo ler por dia um capítulo de Provérbios e um Salmo. Ajuda muito. Também costumo orar. No meu site há um espaço para quem quer saber mais sobre isso: "Atividade divina na Terra".

2. Tenho um livro que trabalha o que chamo de Poder Espiritual para a Vitória. Ele está disponível gratuitamente no meu site, caso você queira lê-lo (ver na Home, "PEV").

3. Para concurseiros, a lista dos mantras pode ajudar na tranquilização durante a jornada/maratona dos concursos (p. 330).

20
CONCLUSÃO

A busca contínua da criação de um ambiente interno (seu corpo e cérebro) e externo (circunstâncias, local, silêncio etc.) de estudo resultará em um aumento de produtividade. Não se estresse com a grande quantidade de cuidados que se recomenda, pois pouco a pouco, você conseguirá ir criando o seu sistema de estudo e a melhor relação entre as condições ideais e as possíveis. A maior parte desses cuidados não é difícil de se obter e isso vai acontecer.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU AMBIENTE DE ESTUDO VAI FUNCIONAR MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Inicie ou mantenha um programa de exercícios físicos.
2. Controle melhor sua dieta e ingira pelo menos dois litros de água por dia.
3. Faça periodicamente exames clínicos gerais, em especial uma consulta oftalmológica.
4. Monte seu ambiente (externo) de estudo, atendendo às diversas qualidades que mencionamos.
5. Comece a selecionar as matérias de acordo com a maior ou menor necessidade, ouça música erudita (clássica) e a **faça intervalos durante o estudo.**

Caso você queira mais sobre o assunto, sugiro assistir ao vídeo que está disponível em minha página.

Leia, também, *A maratona da vida* – um manual de superação pessoal (Ed. Impetus).

"Se você não estiver dando ao mundo o melhor de si, para qual mundo você está se guardando?"

K.M. Keith

Capítulo 13

COMO AUMENTAR O RENDIMENTO EM PROVAS E CONCURSOS

Atitude e conselhos úteis para se fazer uma prova

Como proceder nas vésperas

Cuidados no dia e na realização da prova

Como administrar o tempo da prova e fazer revisões

Como lidar com o "branco" e com questões não sabidas

COMO AUMENTAR O RENDIMENTO EM PROVAS E CONCURSOS

1
INTRODUÇÃO: A SUA ATITUDE

Antes de mais nada, recorde-se de tudo o que já foi dito até aqui a respeito de atitudes, prazo para passar e otimização. Com isso na bagagem, seu desempenho em provas irá crescer. Logo de início, vamos tocar em alguns pontos de grande influência, que não precisam ser decorados. Basta que você assimile a ideia de cada um deles.

Aumentar o desempenho em provas depende de **atitudes e técnicas. A atitude é a primeira técnica para fazer uma boa prova.** Por motivos didáticos, contudo, falarei primeiro sobre **atitude para a prova** e, em seguida, sobre (as demais) **técnicas de fazer provas.**

Fazer provas (Aumento de desempenho)	=	(A) Atitude	+	(B) Técnicas de fazer provas

ATITUDE

Devemos cuidar de três aspectos: **atitudes, comportamentos e resultados.** Atitude é o que está em sua mente (o campo onde as batalhas são vencidas), comportamentos são as coisas que você faz (as técnicas que ensinarei neste capítulo vão ajudá-lo) e os resultados são a consequência do que você faz ou aperfeiçoa. A mudança de atitude deve gerar mudança de comportamento, e quando você muda seus comportamentos, vai propiciar mudanças em seus resultados.

A **atitude** para fazer a prova é essencial. A maior parte dos candidatos acredita que uma prova é um momento ruim, de problemas e que causa frustrações. Naturalmente, para esta pessoa a prova tenderá a ser... exatamente isso. Outras pessoas, os candidatos que, por natureza, preparação ou treino, já estão mais aptos a vencer uma prova, olham o "fazer provas" com naturalidade, calma, simplicidade ou, no melhor dos casos, como uma excelente oportunidade, um privilégio. Quem percebe a prova como oportunidade e privilégio faz uma prova muito melhor. E, para tanto, basta tomar ciência da realidade, realidade esta que vamos rever agora.

Se você quiser melhorar seu desempenho em provas, lembre-se que:

1. Seu desempenho é influenciado pelo passado.
2. As técnicas aumentam a nota, qualquer que seja seu estágio de preparação e conhecimento.
3. O resultado da prova, qualquer que seja ele, é o ponto de partida para seu sucesso.
4. O paradigma correto é essencial.

VEJAMOS:

1. Seu desempenho é influenciado pelo passado

Para ter um acréscimo de rendimento em provas, é óbvio que o candidato deve se preparar antes. A prova é o dia da colheita daquilo que você vem plantando. Se a colheita for ruim, bastará mudar seu processo de semeadura, as sementes, a forma de trabalhar.

Assim, o primeiro passo para uma boa prova é preparar-se bem. Se você se preparou, relaxe; se não se preparou, faça a prova da melhor forma que puder e comece a se preparar para a próxima.

2. As técnicas aumentam a nota, qualquer que seja seu estágio de preparação e conhecimento

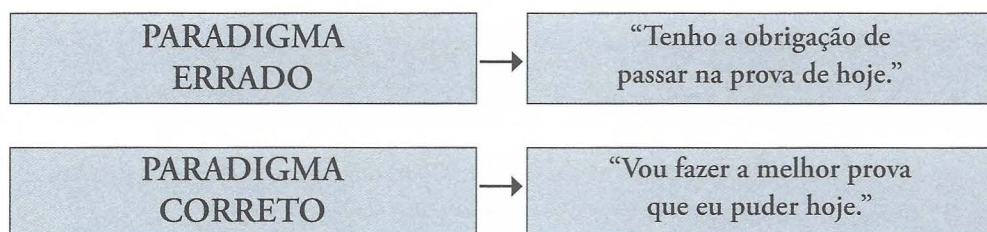
Desde 1998, venho fazendo palestras sobre técnica de estudo, em todo o país e em todos os níveis socioeconômicos, e tenho confirmado que apenas uma minoria bem pequena aplica as técnicas de prova. Quem as aplica faz uma prova muito melhor. Você pode fazer parte dessa elite. O interessante é que as técnicas aumentam a nota em um determinado percentual. Daí, quem tiraria 3 sem técnica, tira um 4 ou 5, quem tiraria 6 ou 7, passa para um 8 ou 9. Não importa quanto você já sabe da matéria: aplicando as técnicas, suas notas aumentam. Então, aplique as técnicas!

Não se preocupe em decorar todas. Isso se pega com o tempo. Use, claro, as dicas mnemônicas do item 7, neste capítulo. A cada prova, você verá que ficará mais fácil e natural usar as técnicas.

3. O resultado da prova, qualquer que seja ele, é o ponto de partida para seu sucesso

Se você passar na prova, ótimo. Se não passar, lembre-se que a prova é um laudo pericial que vai lhe dizer onde deve melhorar. Assim, embora resultado do quanto você se preparou e de quanto usou bem as técnicas de prova, um insucesso é mais que um insucesso. Um insucesso numa prova lhe oferece as dicas para melhorar. Sob essa óptica, mesmo o insucesso é proveitoso para seus planos.

A capacidade de mudar a forma de avaliar um resultado insatisfatório pode ser a diferença entre vencer e não no futuro. Se você vê o lado ruim, desanima; se você percebe o lado positivo, aprende e amadurece.

4. O paradigma correto é essencial

Todo mundo vai fazer prova para passar. Não penso que seja o melhor. A ideia de que "concurso se faz não para passar, mas até passar" é importante. Ela se aplica ao conjunto de todas as provas até você chegar onde quer. A ideia complementar é a mudança de parâmetro (paradigma) que lhe sugiro: a partir de hoje, não chegue à prova com a obrigação de passar; apenas com **a obrigação de dar o seu melhor, de fazer a melhor prova possível.**

Ninguém pode se obrigar a passar: isso depende de muitos fatores, é imponderável. O que você pode pedir de si mesmo, e isso será muito mais produtivo, é fazer a melhor prova que lhe for possível em suas circunstâncias e condições daquele dia. Como disse, se passar, bom; se não passar, vamos nos preparar para que, na próxima, o seu melhor seja o bastante ou, ao menos, mais próximo. Mais próximo a cada dia.

❁ Se você for capaz de mudar este paradigma, você terá melhores condições psicológicas e emocionais para fazer a prova, o que aumentará seu desempenho, sua nota.

Em conclusão

Um candidato que estudou com qualidade e treinou fazer provas, um candidato que não chega com a obrigação de passar, mas para fazer o melhor possível, é um candidato que terá melhor desempenho. Durante algum tempo, suas notas não serão o suficiente para ele passar, mas, quando cumprir a quantidade certa de tempo (maturação e preparação) e trabalho (aprender a estudar, estudar e treinar), ele será aprovado.

"A diferença entre o sonho e a realidade é a quantidade certa de tempo e trabalho."

Cuidado. Tem gente que não progride, porque está fazendo algo errado, e os casos mais comuns são: não fazer as mudanças necessárias, não pagar o preço, não se organizar, não ser disciplinado, não estudar, ficar enrolando etc. Nesse caso, não haverá progresso sensível. Até quem faz as coisas do jeito certo, ou seja, quem vai melhorando aos pouquinhos e sempre, também vai passar um tempo não sendo aprovado ou não conseguindo entrar na lista de nomeados ou convocados para as próximas fases. Isso é assim mesmo, não desanime. Você verá que, se continuar progredindo e fazendo concursos, a cada dia você estará indo melhor nas listas de aprovados, chegando mais perto da nomeação.

E se isso não acontecer comigo?

Resposta: se não acontecer, é porque você ainda não desenvolveu as técnicas de estudo e de fazer provas o suficiente, porque ainda não deu tempo de colocar toda a matéria na cabeça ou porque ainda não cumpriu o seu tempo de preparação.

Se você quer melhorar seu desempenho em provas, chegue até elas com a atitude correta.

2
FAZENDO PROVAS

A realização de provas exige cuidados específicos para cada momento, que serão objeto de nossa atenção a partir de agora. Cada fase da preparação ou da prova tem suas técnicas. Não se assuste, achando que são muitas: como a técnica ajuda, quanto mais técnicas melhor. Ao final deste capítulo, deixarei um resumo para você utilizar no dia da sua prova.

No momento, relaxe e leia as dicas sem estresse. Leia curtindo. Afinal, você gosta de fazer provas. Ou não? Espero que goste... pois a gente só faz bem aquilo que curte.

2.1. Quadro geral das técnicas para fazer provas

CUIDADOS NA REALIZAÇÃO DE UMA PROVA	MODALIDADES DE PROVAS E SUAS ESPECIFICIDADES*
✓ a técnica da prática: aprenda a fazer, fazendo (ver item 2.2)	✓ múltipla escolha + técnicas de marcação do cartão-resposta
✓ dez dicas importantes (ver item 2.3)	✓ provas dissertativas ("provões" e específicas)
✓ nas vésperas (ver item 3)	✓ como obter espaço para escrever
✓ no dia D (ver item 4)	✓ apresentação e atitude perante fiscais e banca
✓ na realização da prova (ver item 5)	✓ conselhos gerais sobre provas orais, de tribuna e entrevista
✓ na administração do tempo (ver item 5.2)	✓ provas orais
✓ nas revisões (ver item 5.3)	✓ provas de tribuna
✓ para não ter ou lidar com o "branco" (ver itens 5.4 e 5.5)	✓ entrevista
✓ para utilizar roteiros de resposta/mementos (ver item 5.6)	✓ psicotécnico
✓ para lidar com questões não sabidas (ver item 5.7)	* Esta parte será vista no C14.
✓ para nos adaptarmos às modalidades de provas (ver C14)	

2.2. A técnica da prática: aprenda a fazer, fazendo

Aconselho o leitor a treinar o mais que puder a realização de provas. A experiência constitui um excelente trunfo na hora de um campeonato ou de um concurso.

Esses anos correndo o país me mostraram que pouca gente treina fazer provas. E esta é a grande dica: **faça provas.** Os cursos que mais aprovam são os que levam seus alunos a treinarem fazer provas, os candidatos que passam são os que treinaram fazer provas.

Para fazer provas, existem duas maneiras: simulados e provas reais. O ideal é que o candidato faça as duas, ou seja, que treine fazer provas e questões e que se inscreva em concursos para a área que deseja.

✍ Para os simulados, recomendo a você resolver questões e provas da matéria que estudou, como forma de fixar o conteúdo, periodicamente, fazer um concurso simulado, reprisando o tempo real da prova, o uso apenas do material permitido e, claro, utilizando provas de concursos anteriores. Outra dica boa é fazer os simulados filantrópicos cada vez mais comuns nos cursos preparatórios.

Falemos mais um pouco sobre este importante item.

VÁ FAZER AS PROVAS. Há pessoas que deixam de fazer uma prova por não se considerarem "preparadas" e deixam de adquirir experiência e até mesmo, algumas vezes, ser aprovadas. Mesmo que ainda esteja começando a se preparar, vá fazer as provas. Se for para alguém dizer que você ainda precisa estudar mais um pouco antes da aprovação, deixe que a banca examinadora o faça. Quem sabe o dia da prova não é o seu dia? Asseguro que pelo menos você irá adquirir experiência, ver como está o seu nível, como é estar "no meio do jogo" etc. Ao chegar em casa, procure nos livros as respostas: a fixação daquilo que você pesquisar nessa ocasião é sempre muito alta. Analise o gabarito e, se for possível, participe da vista de prova. Se o resultado for abaixo de sua expectativa, não desanime: apenas continue estudando e agregando conhecimentos. A coisa funciona assim mesmo: a gente normalmente "apanha" um pouco antes de começar a "bater".

TREINE EM CASA. Mesmo que você não tenha como fazer as provas, é possível adquirir boa parte dessa experiência em casa, treinando. Reúna provas de concursos anteriores ou comercializadas através de cadernos de testes e livros, separe o material de consulta permitido pelo Edital, o número de questões, o tempo de prova etc. E faça a prova! Tente simular uma prova do modo mais próximo possível daquele que irá encontrar no dia do concurso. Aproveite esses "simulados" para aprender a administrar o tempo de prova. Se os cursos preparatórios oferecerem provões ou simulados, participe.

TREINOS ESPECIAIS. Depois de algum treino, passe a ficar resolvendo mais questões por um tempo um pouco maior (p. ex., uma hora a mais) do que o que terá disponível no dia da prova, o que serve para aumentar sua resistência. Outro exercício é resolver questões em um tempo menor, aumentando a pressão. Por exemplo, se a prova terá quatro horas para 50 questões de múltipla escolha, experimente tentar responder esse número de questões em três horas ou três horas e meia. Em seguida, responda a outras questões até completar o tempo de quatro horas. Se você está

acostumado a resolver questões com uma pressão maior do tempo e com uma longa duração (cinco ou seis horas, por exemplo), ficará mais à vontade em provas em condições menos severas. Contudo, à medida que a data do concurso for se aproximando, passe a realizar mais provas simuladas em condições absolutamente iguais às que você irá enfrentar.

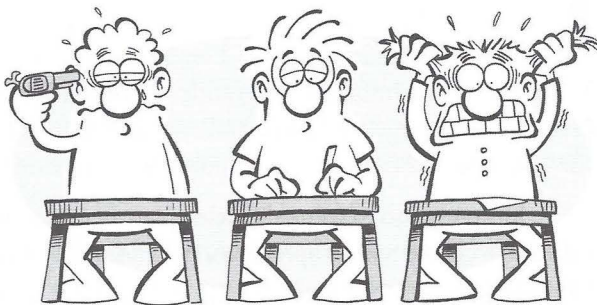
PROVAS ORAIS. Se essas modalidades de prova constarem de seu concurso, treine também a realização de provas orais e de tribuna, só ou com o auxílio de familiares, amigos ou outros candidatos.

2.3. Dez dicas importantes

Antes de ingressar nas técnicas específicas, farei uma breve revoada, citando dez conselhos úteis para se fazer uma prova. Os primeiros se aplicam a qualquer tipo de prova e alguns são mais direcionados para provas objetivas ou discursivas.

1 A primeira coisa que se precisa em uma prova é **calma, tranquilidade.** Se você começar a ficar nervoso, sente-se e simplesmente **respire.** Respire calma e tranquilamente, sentindo o ar, sentindo sua própria respiração. Após uns poucos minutos verá que respirar é um ótimo calmante. Procure manter-se em estado alfa, ou seja, combine calma e atenção. ↻ C6, I9, p. 141.

✍ Comece a ver a prova como algo agradável, como uma oportunidade, visualize-se calmo e tranquilo. Lembre-se que "treino é treino e jogo é jogo" e que os jogadores gostam mesmo é de jogar: a prova é a oportunidade de jogar pra valer, à vera, de ir para o campeonato.

❁ Fazer provas é bom, é gostoso, é uma oportunidade. Conscientize-se disso e enquanto a maioria estiver tensa e preocupada, você estará feliz e satisfeito. Um dos motivos pelos quais eu sempre rendi bem em provas é porque considero fazer provas algo agradável. Imagine só, às vezes a gente vai para uma prova desempregado e sai dela com um excelente cargo! Mesmo quando não passamos, a prova nos dá experiência para a próxima vez. Comece a ver, sentir e ouvir "fazer prova" como algo positivo, como uma ocasião em que podemos estar tranquilos, calmos e em que podemos render bem.

2 Ao fazer uma prova, nunca perca de vista o **objetivo: passar.** O objetivo não é ser o primeiro colocado (o que é uma grande ilusão, já que ser o primeiro traz mais problemas do que vantagens). Também não é mostrar que é o bom, o melhor, o "sabe-tudo". O objetivo é acertar as questões, tentar fazer o máximo de pontos, mas ficar feliz se acertar o mínimo para passar. Só isso.

3 A **simplicidade** e a **objetividade** são indispensáveis na prova, ladeadas com o equilíbrio emocional e o controle do tempo. Para passar lembre-se que você precisa responder àquilo que foi perguntado. Leia com atenção as **orientações ao candidato** e o **enunciado** de cada questão.

4 Em provas objetivas, seja **metódico** ao responder. Em provas dissertativas, seja **objetivo** e **mostre seus conhecimentos.** Por mais simples que seja a questão, responda-a fundamentadamente. No início e no final seja objetivo; no desenvolvimento (no miolo), procure demonstrar seus conhecimentos. Nessa parte, anote tudo o que você se recordar sobre o assunto e estabeleça relações com outros. Sem se perder, defina rapidamente conceitos e classificações. Se souber, dê exemplos. Aja com **segurança:** se não tiver certeza a respeito de um comentário, adendo ou exemplo, evite-o. "Florear" a resposta sem ter certeza do que está escrevendo não vale a pena. Isso só compensa se tratar-se do ponto central da pergunta, do cerne da questão. Nesse caso, se o erro não for descontado dos acertos, arrisque a resposta que lhe parecer melhor. ⤴ C13, I5.7.5, p. 321 e C14, I2.4, p. 336, a seguir.

5 Utilize **linguagem técnica.** A linguagem de prova é formal, de modo que não se deixe enganar pela coloquial. Substitua termos, se preciso. Ex.: "Eu acho" ⇨ "Eu entendo" ⇨ "Entendo que".

6 **Correção linguística.** Tão ruim quanto uma letra ilegível ou uma voz inaudível é a letra bonita ou a voz tonitruante com erros de português. O estudo da língua nunca é desperdício e deve ser valorizado. Além disso, a leitura constante aumenta a correção da exposição escrita ou falada. ⤴ C20, p. 443.

7 **Evitar vaidades ou "invenções".** Muitos querem responder o que preferem, do jeito que preferem. Em provas e concursos, temos que atentar para a simplicidade e para o modo de entender dominante e/ou do examinador. Aquela nossa tese e opinião inovadora, devemos guardá-la para a ocasião própria, que certamente não é a do concurso.

8 Tenha sempre **humildade intelectual.** Não queira parecer mais inteligente que o examinador ou criticá-lo. Não se considere infalível, sempre prestando atenção mesmo a questões fáceis ou aparentemente simples. Nunca despreze uma opinião diversa. ⤴ C10, I6.2, p. 234.

9 **"Teoria da fluidez + teoria do consumidor".** Além desses cuidados, temos que ter um extra com alguns examinadores. Lembre-se que todo professor, quando aplica uma prova, é, na prática, um examinador. A grande maioria dos examinadores aceita que o candidato tenha uma opinião divergente da sua. Há, contudo, alguns mestres e bancas um tanto mais inflexíveis, casos em que será exigido do candidato uma dose de fluidez, docilidade, suavidade e brandura.

Junte-se a isso o ensino daqueles que sabem atender ao consumidor: **o importante é satisfazer o cliente**, o cliente tem sempre razão, o atendimento é tão importante quanto o produto.

Essa técnica ensina que o candidato deve ser prudente e pragmático. Pragmatismo, anote-se, é a *"doutrina segundo a qual a verdade de uma proposição consiste no fato de que ela seja útil, tenha alguma espécie de êxito ou de satisfação"*.

O candidato precisa ter fluidez e maleabilidade suficientes para moldar-se à eventual inflexibilidade do examinador.

Se o seu professor só considera correta uma posição, devemos ter cuidado ao responder, pois a prova não é a ocasião mais adequada para um enfrentamento de ideias, até porque ele é quem dá a nota, havendo uma grande desigualdade de forças. Existem os momentos adequados para firmar nossas opiniões e pontos de vista e isso é absolutamente indispensável, desde que na hora certa.

Ao tratar do raciocínio jurídico, abordamos vários itens sobre como lidar com opiniões divergentes.

Vou citar um exemplo do uso da "teoria". Ensinei a técnica para uma amiga, dias antes de fazermos uma prova. O professor vivia falando de louras fatais em sala. A prova era para criar um fato e analisá-lo sob o aspecto criminal. Criei um fato superelaborado e tirei apenas 5. No dia do resultado, minha amiga me agradeceu pela "dica" da "teoria", pois a utilizou e tirou 10. Ela simplesmente criou uma história com o assassinato de uma loura, inclusive descrevendo sutilmente seus atributos. Ela simplesmente aplicou a técnica, escrevendo sobre um fato que nosso professor achava interessante. Eu mesmo esqueci de usar a técnica...

Eu não tirei uma nota melhor naquela prova porque perdi o foco, porque não prestei atenção (acuidade), porque esqueci do objetivo (tirar a melhor nota possível), porque não utilizei técnicas que eu já conhecia (essas mencionadas), porque escrevi o que eu queria (para me agradar) e não para agradar e atender à expectativa de quem estava mandando naquele jogo, porque deixei de atentar para a fluidez (fluência) em provas e porque não me adaptei às circunstâncias. Felizmente, a nota foi suficiente para passar, mas poderia não ter sido.

Essa "teoria" não versa sobre não ter opinião, mas sim sobre ser hábil o suficiente para adaptar a resposta a fim de obter o resultado almejado. Após o sucesso específico, você poderá, a partir de uma situação melhor, lutar por seu ponto de vista.

Não estando em uma situação como a de candidato, não tenha medo de expor suas opiniões ou de contestar alguma premissa já estabelecida. Poucos têm suas próprias opiniões e a capacidade de inovar e analisar criticamente um fato ou problema. Se você o fizer, mesmo que alguém não goste, todos (inclusive quem não gostou) respeitarão você.

Contudo, sempre o faça de modo gentil, educado, técnico, equilibrado e profissional. Se quiser contestar alguma ideia, conteste a ideia e não o seu autor ou defensor. Saiba a hora de ceder e a hora de enfrentar a oposição, a hora de lutar e a hora de celebrar um acordo.

Não tenha medo de ser diferente ou de mudar as estruturas consolidadas. Se você pensa, é possível que discorde e é assim que o mundo progride: mudando ou concluindo que a mudança não oferece um ganho compensador. Ao decidir sobre ideias e soluções, não se prenda a paradigmas antigos, prenda-se ao objetivo buscado.

A **teoria do consumidor** ainda possui outra aplicação preciosa. O cliente sempre tem razão, é ele quem deve ficar satisfeito, não é mesmo? Em concursos, o cliente é o examinador. Sempre verifique o que ele quer e o atenda. Veja o que ele perguntou, o que quer saber, a letra bonita que quer ler etc. Faça-o feliz e ele lhe retribuirá.

10 **Letra legível, palavras audíveis.** Se o examinador não consegue decifrar sua caligrafia, nem ouvir sua voz, isso irá prejudicar a quem? Quem tem o maior interesse em ser lido, ouvido e entendido? Será que todos os examinadores, profissionais ocupados e atarefados, diante de centenas ou de milhares de provas para corrigir, terão tempo e compreensão diante de uma letra ilegível? Na hora da prova faça letra bonita, de preferência redondinha (ou, no mínimo, em caixa alta), a fim de que ela fique legível. Treine sua oratória para saber falar razoavelmente.

3

COMO SE PREPARAR EM VÉSPERAS DE PROVAS

Ao contrário do que se pensa, a véspera da prova não é um único dia do calendário. Existem pelo menos três vésperas, de modo que aquele que se preocupa apenas com a 3ª véspera chega nela com menos preparo do que aquele que compreende as três:

1ª – VÉSPERA 1 – O dia zero

2ª – VÉSPERA 2 – Proximidade da prova (mês ou semana)

3ª – VÉSPERA 3 – Dia anterior à prova ou série de provas

Em todas é conveniente que você controle o estresse e a tensão, através das técnicas descritas ao longo deste trabalho.

3.1. Véspera 1 – O dia zero

A véspera de prova começa quando se decide ter sucesso neste ou naquele concurso, já que é a partir daí que se faz preciso o conjunto de atitudes e procedimentos direcionados à obtenção de rendimento e resultado satisfatórios. Sobre o assunto já discorremos no ↺ C2, I3, p. 40.

3.2. Véspera 2 – O mês e a semana da véspera

Dependendo da quantidade de matéria, o mês ou semana que antecede o dia da prova deve ser ocasião para **revisões e simulados.**

Nas **revisões** utilize os resumos, mapas mentais e esquemas que você tenha preparado durante o estudo. Qualquer que seja a matéria, dê bastante atenção aos seus princípios básicos. Se houver leis (físicas, racionais ou jurídicas) que regulem a matéria, não deixe de relê-las durante esse período de véspera. Em suma, esse período é para rever resumos, princípios e normas/leis que regem o ramo específico do conhecimento.

Assim como são úteis durante todo o período de estudo, os **simulados** merecem atenção na véspera 2. Obtenha provas de concursos anteriores ou questões formuladas em livros ou periódicos, desde que com o gabarito.

Simule todas as condições da prova: hora de início da prova, duração, quantidade de questões, se é objetiva ou dissertativa, material de consulta, tudo o mais parecido possível com a prova real. Se quiser, marque com amigos, por exemplo, para juntos fazerem um simulado aos sábados. Depois de fazer a prova, corrija-a, sozinho ou com um grupo.

Se sua resposta não coincidir com a do gabarito, procure na matéria para ver se ele está correto. Não é ruim, antes é bom, questionar a correção do gabarito, pois esta é uma atitude de **estudante ativo e dinâmico**, ao invés de passivo e estático. Essa operação também auxilia na memorização.

Brigas. Nada atrapalha mais uma prova do que problemas afetivos ou familiares, que podem derivar ou ser motivo de tensão. As vésperas 2 e 3 não são ocasiões para resolver diferenças, traumas, mágoas ou ressentimentos. De preferência, nesse período seu próximo sempre tem razão, ou seja, não discuta. Nesse ponto vale repetir um ensino de Provérbios 15.1: "*A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.*"

Resolva seus problemas relacionais (família, parceiro amoroso, trabalho etc.) durante a véspera 1 e/ou após a prova, de preferência de forma pacífica e negocial, já que "um mau acordo é melhor do que uma boa briga".

3.3. A véspera 3 - Um ou dois dias antes da prova

Em vez de estudo, descanse e relaxe

A maioria estuda na véspera, mas essa não é a melhor técnica. Se você está bem preparado, não precisa se estressar na véspera; se não estudou e a matéria é extensa, a probabilidade de você estudar o que vai cair não vale o custo psíquico-emocional da tensão de se estudar na véspera.

"A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira."

Provérbios 15.1

O candidato bem preparado e que domina as técnicas sobre como fazer provas usa a véspera 3 para relaxar, com o que chega na prova em melhores condições psicológicas. O candidato que não estudou ou que não consegue controlar sua ansiedade, ao estudar de véspera age como um franco-atirador carente da sorte e no mais das vezes apenas aumenta sua tensão.

Se você é daqueles que insistem em estudar de véspera, **experimente** seguir meu conselho uma vez e veja o bom resultado da técnica.

Quer dizer então que eu estou proibido de estudar na véspera? Com certeza a resposta é não. Você é livre para fazer o que achar mais conveniente. Todo sistema de estudo deve ser flexibilizado e adaptado à pessoa. Há quem fique mais estressado por não estudar. Essa pessoa deve tentar relaxar e não estudar para experimentar um novo padrão, mas se não se adaptar, que estude. Conheço amigos que estudam na véspera e se dão bem com esse sistema. Você precisa experimentar as duas formas e ver em qual se encaixa melhor. Agora, se for estudar, faça-o de um modo tranquilo, descontraído, leve, ok? E depois de estudar, descanse e durma cedo.

LAZER

Já que o dia é para descanso e lazer, curta-o da melhor maneira que puder imaginar, seja sozinho, seja acompanhado. O único cuidado é evitar exageros, dormir tarde ou coisas do gênero. Evite programas cansativos ou que possam trazer algum problema. Por exemplo, se for jogar bola, tome cuidado para não se contundir.

No meu primeiro concurso para a Defensoria, estava muito tenso com a responsabilidade de passar e não passei.

Não é só no dia anterior que o lazer pode ser útil: ele pode começar um pouco antes. Se você vem estudando com afinco, os últimos 2, 3 ou 4 dias podem ser de descanso. Há candidatos que rendem muito mais quando estão despreocupados. É a excelente "receita" da calma com atenção. Tenho amigos que viajaram pouco antes da prova e tiveram bons resultados. Isso é possível quando há a combinação de estudo metódico durante algum tempo com um bom relaxamento próximo da prova. Eu mesmo tive essa experiência. No meu primeiro concurso para a Defensoria, estava muito tenso com a responsabilidade de passar e não passei. No segundo concurso em que passei, me lembro que fui fazer o provão com menos pressão, mais tranquilo, sem me impor a obrigação de passar etc.

Em resumo, um pouco de descanso a mais na "reta final" e uma dose de despreocupação (para o que o lazer pode contribuir) é uma boa técnica para se fazer provas.

CONCENTRAÇÃO

Entre em ritmo de "concentração" como se fosse um atleta perto do jogo ou competição. Diga para si próprio quanto tem se preparado e esperado pela oportunidade de fazer a prova. Veja, sinta e ouça o som desses momentos preparatórios e que antecedem o grande dia. Crie uma expectativa agradável, mentalize imagens positivas de tranquilidade e de calma para na hora da prova você lembrar-se da matéria. Programe-se para aquilo que quer que aconteça.

ROUPAS

Escolha as roupas confortáveis e simples que vai usar no outro dia. Elas devem ser compatíveis com os costumes vigentes no local e com a discrição que se espera de um candidato. Quanto menos aparecer, melhor. Roupas provocantes ou chamativas devem ser evitadas. Vá sempre preparado para uma mudança brusca de temperatura: nada pior do que morrer de frio ou de calor na hora da prova. Dependendo do concurso, será necessário um pouco mais de cuidado. Sobre sua apresentação pessoal, ↺ C14, I5.1, p. 344.

ALIMENTAÇÃO

Não comemore a véspera com alimentos pesados tais como feijoada ou cozido, aquela sopa esquisita. Evite alimentos ou restaurantes com os quais não está acostumado, para evitar algum desarranjo intestinal. A alimentação deve ser leve e energética, estando liberados, desde que sem excesso, massas, chocolates e doces. A ideia da véspera já começa a ficar mais agradável...

❁ Eventual **insônia na véspera** é resultado da tensão. Acabe com a tensão e você não terá maiores problemas para dormir.

"Há quem prefira deixar todo o material pronto com uma semana de antecedência, o que não é má ideia."

MATERIAL PARA A PROVA

Separe tudo o que vai levar no dia seguinte, como cartão de inscrição, identidade, caneta e lápis, borracha e *liquid paper* (se admitido seu uso), régua etc. Separe também o material de consulta permitido. Se o material for pesado, providencie meios para carregá-lo sem muito esforço, como carrinho para compras e malas com rodinhas. Não é aconselhável usar carrinho de mão, nem "escravos" (o namorado, por exemplo), já que esses últimos não podem acompanhá-lo após o portão de entrada.

O material "de escritório" deve ser de pelo menos dois ou três de cada, para o caso de uma unidade não funcionar. Acondicione o material em um estojo ou recipiente bem prático para não perder tempo procurando sua borrachinha.

❁ Há quem prefira deixar todo o material pronto com uma semana de antecedência, o que não é má ideia.

❁ Outro instrumento bastante útil é o *check-list*. Faça uma lista com todas as coisas que precisa levar. À medida que as for colocando na mochila, vá marcando na lista. Guarde a lista de um concurso para o outro e vá aperfeiçoando-a, anotando tudo o que sentir falta na hora da prova.

LANCHE E REMÉDIOS

Separe **remédios** para dor e para diarreia, bem como para eventuais problemas pessoais de saúde, como aqueles para crises renais, colírio para irritação dos olhos, apetrechos femininos etc. Leve remédios em quantidade suficiente para, se preciso, ajudar alguém. Para não ter dor de cabeça, o melhor remédio não é um comprimido, mas a paz de espírito.

Além dessa "farmacinha", providencie **lanche**, para não sentir fome ou sede no meio da prova. Leve água ou outro líquido que lhe apeteça, como Guaravita, mate, Gatorade, Toddynho, refrigerantes e sucos. Separe também chocolates, biscoitos, balas ou o que mais lhe agrade e seja prático de levar e ingerir. Nada pior do que derramar iogurte de morango em cima da prova...

? Acondicione todo esse material de modo razoável para não parecer um "farofeiro" indo à praia.

3.4. Concursos em dias ou semanas alternados

Se o concurso for em dias seguidos, não vale a pena estudar de um dia para o outro. Se houver dois dias ou mais entre uma prova e outra, estude revendo resumos, normas e princípios, mas sempre deixando o dia anterior à próxima prova (a véspera 3) para descanso.

3.5. Concursos espaçados em longos períodos

O fato de o concurso durar muito tempo ou demorarem para marcar as provas não deve servir de desestímulo. Ao contrário, considere isso como mais tempo para estudar. Estude todas as matérias para o provão e, após ele, direcione o estudo para a prova seguinte. Se entre uma prova específica e outra ocorrer mais de um mês, priorize o estudo para a próxima prova, mas também reserve tempo para ir estudando as demais.

❀ Nunca deixe de providenciar pelo menos três sistemas diferentes para acordar na **hora certa**. A hora certa é o dobro do tempo que você normalmente levaria para acordar, aprontar-se e chegar no local da prova. Utilize dois despertadores, um dos quais não dependa de energia elétrica ou que esteja com a pilha nova. Marque com outros colegas para que se façam ligações entre si, um conferindo se o outro já acordou. Durma cedo para não ir para a prova com o sono atrasado.

❀ Antes de dormir, mentalize o dia seguinte, vendo-o como um grande dia e vendo-se calmo e tranquilo.

3.6. Concursos em outros locais do país

Vale a pena fazer alguns concursos fora da sua cidade ou estado, mas não exagere: não tente fazer todos, pois será muito desgastante. Providencie, com antecedência, todos os detalhes. Verifique se há grupos ou excursões (os cursos preparatórios costumam organizá-los).

Em caso de anulação ou adiamento da prova, cabe pedir o ressarcimento dessas despesas.

4

CUIDADOS NO DIA D

4.1. Amanhecendo

Ao acordar diga para si mesmo: este é o grande dia. Estique-se na cama por alguns momentos (espreguice-se). Se você não usa barba, não deixe de – com todo carinho e cuidado do mundo – fazê-la. Os cuidados corporais e de aparência, desde que não tomem tempo exagerado, são excelentes maneiras de começar bem o dia e a prova.

Tome um bom café da manhã, reforçado mas não exagerado ou gorduroso. Ingira alimentos energéticos, de preferência naturais.

☸ Uma atividade física, leve (com a qual você já está acostumado), mesmo que de curta duração (10 a 20 minutos) pode ser extraordinária se realizada na véspera e no dia da prova, logo que você acordar. Dar uma volta no quarteirão, pedalar, fazer alguma ginástica, alongamento ou algum outro exercício ativa a circulação, a oxigenação do cérebro e dá disposição. Não exagere para não ter uma distensão.

4.2. Deslocamento e horário

Acorde cedo. Como já disse, previna-se tendo o dobro do tempo suficiente para se aprontar e chegar no local da prova. Se necessário, vá dormir mais cedo na véspera. Prepare-se para um engarrafamento, um pneu furado e mais alguma coisa. Reserve o tempo de deslocamento suficiente para chegar na hora mesmo que os três problemas se sobreponham. Se vai de carro, desde a véspera já deve ver como ele está. Se vai de ônibus, previna-se contra seus costumeiros atrasos. Nada pior do que uma pessoa que perde a chance de fazer uma prova por falta de precaução.

4.3. "Cola"

A "cola" é um recurso ilegítimo e imoral. Quem é reprovado numa prova por errar a questão pode fazer quantos outros concursos quiser. Uma eliminação por causa do uso de meios ilícitos pode prejudicar todos os próximos concursos.

Você deve alcançar seus objetivos de maneira correta e honesta, até para poder se orgulhar do que fez e conseguiu. Não cole, nem contribua ou participe de qualquer sistema fraudulento para acertar uma questão. Acrescente-se que há correntes que entendem que a "cola" configura crime, sendo passível de prisão em flagrante e processo criminal, tese que entendo correta. No caso de vestibulares e concursos, vale informar que os editais cada vez mais preveem a impossibilidade de inscrição de qualquer um que já tenha tentado fraudar concursos anteriores.

A única forma de consulta eventualmente permitida é aos códigos e leis. Nesse caso, além de cumprir fielmente as determinações sobre qual material é permitido, o mais importante é ter intimidade com o material. As leis serão uma boa fonte de consulta para quem já tiver uma ideia de mais ou menos onde está este ou aquele assunto e souber bem manusear os índices geral e alfabético-remissivo.

Além da cola em concursos, tratada acima, deve-se evitar também a "cola" nas escolas, cursos e faculdades. Nessas horas tem-se a oportunidade de errar e aprender sem maiores prejuízos para si ou para terceiros. Quem "cola" na escola não engana somente os professores ou os colegas, mas a si mesmo, pois quando estiver no mercado de trabalho dificilmente conseguirá "colar". Portanto, é mais inteligente esforçar-se para aprender e não "ter" que colar já que esse recurso apenas dá uma falsa impressão de aprendizado. É falsa a ideia de que "*quem não cola não sai da escola*". Quem estuda sai da escola sabendo e quem "cola" pode até sair da escola, mas depois se embola.

Vale citar um dado interessante. Existem alunos que não estudam, mas "preparam" a "cola" fazendo um resumo (em geral com letras bem pequenas...). Pois bem, ao pensar como estruturar a matéria e ao preparar a "cola", na verdade estão estudando através do resumo, repetição e redação. O ideal é parar de falar em "cola" e falar em "resumo", que deve ir para a prova na cabeça e não naquele papelzinho escondido. Obviamente, quanto mais vezes o resumo for refeito ou revisto, melhor para a fixação da matéria.

Faço parte do esforço para que o Congresso Nacional edite a lei tipificando especificamente essa atividade imoral e perniciosa.

4.4. Concentração

Respiração. Procure tranquilizar-se e respirar com calma. Isso ajuda o cérebro a trabalhar no estado alfa, que permite melhor desempenho.

Mentalização. Imagine a prova como um momento agradável: a oportunidade de mostrar seus conhecimentos, sua habilidade. A prova é a oportunidade para se alcançar o sucesso ou, se não for dessa vez, adquirir grande experiência.

Não deixe ideias ou imagens negativas ou de ansiedade tomarem conta de seus pensamentos. Se tais ideias vierem, diga para si mesmo que você se preparou, que lembrará na hora o que cair na prova e que está ali para fazer o seu melhor.

Companhia. Evite companhias ou grupos que ficam falando da matéria ou jogando conversa fora. Vá para seu canto e procure entrar em um estado agradável, de atenção sem tensão. Você pode aguardar o ingresso na sala junto com amigos desde que a conversa seja leve, boa, sem estresse. Ao ingressar na sala, procure ir logo para seu lugar.

Lugar na sala. Procure evitar sentar-se perto de pessoas muito falantes ou nervosas. Sente-se em um lugar onde não se fume (ou se fume, se você tiver esse mau hábito). Procure verificar se a sala tem ventilação para ficar num bom lugar. Veja se recebe incidência de luz solar a fim de evitar expor-se diretamente. Se possível, coloque uma cadeira à sua frente ou ao lado para facilitar o manuseio de material de consulta, quando permitido. Há quem goste de ficar no final da sala para evitar ser atrapalhado por eventuais (e indevidas) conversas entre os fiscais.

Devo estudar enquanto aguardo o início da prova? Não. Não faça como muitos que passam a véspera estudando até tarde, tomam café com um livro no meio do pão, sentam-se na sala e ficam, estressada e desesperadamente, "engolindo" livros para tentar pegar mais alguma coisa. Esse estado emocional não é produtivo. É até possível que, por sorte, a pessoa leia alguma coisa da prova, mas num universo grande de matérias a probabilidade de isso ocorrer é pequena. A perda de tranquilidade prejudica o rendimento do cérebro.

É muito comum que durante a espera o cérebro mande perguntas *"o que é..."*, *"o que acontece se..."*, *"qual o conceito de..."*, *"quantas classificações existem para..."* etc. Não se deixe tomar pelo pânico, nem saia querendo achar respostas nos livros ou na vizinhança da sala. Se não achar a resposta, você terá estresse extra e, se achar, em cinco segundos seu cérebro vai mandar outras perguntas, uma atrás da outra. Assim, o candidato acaba "explodindo". A solução aqui é a seguinte: nessa hora apenas diga para si mesmo que se essa pergunta cair na prova você irá lembrar-se da resposta.

Aquecimento. Há vários modos de se colocar no "ritmo de prova". Citarei alguns. Experimente utilizá-los ou sua combinação até descobrir qual ou quais lhe ajudam mais: a) há pessoas que gostam de "aquecer" ouvindo **músicas.** É claro que você deve preferir música erudita (clássica), instrumental ou alguma outra que o tranquilize e acalme. Acredito que samba ou pagode, com todo seu valor, não são os mais apropriados para se concentrar; b) outros preferem fazer **pequenos cálculos aritméticos** para pôr "óleo na máquina"; c) outros, ainda, preferem **ler.** A leitura aqui não deve ser a da matéria, mas alguma leitura mais leve, como poesias, romances ou revistas em quadrinhos; d) também se pode aquecer **reparando** o lugar, o que se vê da janela, olhando o céu etc.; e) você também pode trabalhar com boas **lembranças** ou **admirar** a beleza de eventuais beldades da sala (mas nunca perca tempo com isso após o início da prova); f) outro sistema é aproveitar sua **habilidade visual, auditiva ou cinestésica** para escolher como vai relaxar: olhando uma revista de PhotoArt, de *design* ou de paisagens, ouvindo música ou sentindo o ambiente; g) além de utilizar as técnicas acima, eu nunca comecei uma prova sem **orar** a Deus, pedindo Sua ajuda, que fosse feita a Sua vontade e que Ele me ajudasse no raciocínio, na memória e na cautela diante das questões. Pedia até que caíssem as coisas que estudei, que sabia e, se não fosse o caso, que eu tivesse a destreza para respondê-las bem. Jesus sempre me ajudou, muito.

4.5. Lidando com o cansaço

Um dos fatores que mais prejudicam os candidatos é o cansaço físico e mental, que é muito comum. Dependendo da resistência do candidato, isso ocorre em provas de duas horas, porém é mais comum em provas com duração de quatro a seis horas. Além do tempo de prova, ainda existe o tempo de espera, que elastece o período total em "ambiente de prova".

"Um dos fatores que mais prejudicam os candidatos é o cansaço físico e mental, que é muito comum."

Se o candidato já se adestrou para "aguentar bem" um período de estudo mais longo, a tendência é ser mais fácil resistir ao tempo de prova. Além disso, tem muita influência a imagem mental do que é uma prova. Se o candidato a considera algo ruim, uma hora já é muito tempo; se a considera como algo bom e agradável, certamente sua resistência será muito maior porque quando você gosta de fazer alguma coisa o tempo passa mais rápido e você o aproveita mais. ↻ C8, I6, p. 199, sobre a dimensão tempo.

? Se você está achando esquisita ou absurda a noção de **fazer prova** como algo **agradável**, saiba que nesses anos todos, provavelmente, você "ensinou" seu cérebro a ver esse momento glorioso como algo ruim. Isso prejudica seu rendimento. Mude sua programação mental. ↻ C6, I13, p. 146.

Para enfrentar o cansaço, há algumas técnicas, que citamos abaixo. O mais importante é a realização de **intervalos**.

a) Mantenha uma **postura** adequada ao sentar, o que evita dores e cansaço precoces.

b) Quando começar a sentir cansaço, estique os braços, as pernas, mexa o pescoço em várias direções. Mexa-se. Esse é o **relaxamento corporal**, que ativa a circulação e diminui os efeitos do cansaço. Outra forma de "ativar" o corpo é forçar os músculos como se estivesse levantando pesos em uma academia de musculação. Imagine-se "malhando" e faça o esforço do seu músculo trabalhando com seu próprio músculo. Você verá que isso funciona muito bem.

c) **Mentalize** quanto a prova é importante para você, o que aumenta seu prazer de estar ali e diminui os efeitos do tempo.

d) Se quiser, peça para **ir ao banheiro**. Andar um pouco faz bem. Cuidado para não perder muito tempo de prova nesse recurso. Se for ao banheiro, aproveite para já fazer coisas que eventualmente pode dar vontade depois e não deixe de dar uma lavada no rosto para aumentar o moral. Outro recurso mais radical é dar uma escovada nos dentes (aprendi o efeito disso no Exército).

e) O recurso mais sofisticado e que sempre utilizei é o de **viajar durante a prova**. Um bom fim de semana em Cabo Frio (ou em algum outro lugar legal para ir), no meio da prova, torna a segunda metade muito mais fácil. Como fazer isso? ↻ I5.5, p. 317, a seguir, técnica VMR.

Dosando os intervalos. Os intervalos servem para aumentar o rendimento e não para prejudicá-lo. Por essa razão, tome cuidado para não gastar com eles mais tempo do que o necessário ou de se habituar a querer ou fazer um número excessivo de intervalos. Em uma prova de cinco horas, por exemplo, um intervalo de três a cinco minutos lá pelas 2h30min a 3h e um outro por volta da 4ª hora de prova me parecem o suficiente. A relação custo x benefício do intervalo justifica o tempo gasto com ele. Sobre intervalos: ↻ C12, I13, p. 285 e a curva do conhecimento.

Há, ainda, uma espécie de "mini-intervalo" que pode ser vantajoso. Trata-se de dar uma "paradinha" e uma "respirada" mais funda antes de se começar uma nova questão. Isso funciona mais ou menos como uma concentração para a nova questão cuja análise vai ser iniciada. Essa técnica funciona muito bem em provas dissertativas, que tendem a possuir enunciados mais extensos, mas também pode servir em provas de múltipla escolha. Aqui, ao contrário dos intervalos, deve-se gastar apenas uns poucos segundos.

Administrar o tempo e o cansaço, e saber relaxar durante a prova, é um poderoso instrumento para você não perder rendimento e até aumentá-lo.

Outras aplicações. Em uma aula mais longa, você pode relaxar corporalmente ou, durante um momento menos importante (o professor copiando matéria no quadro, por exemplo), relaxar mentalmente. Em simpósios, pode aproveitar parte do tempo de intervalo para relaxar mentalmente, antes ou depois de tomar o café.

"Quem decide pode errar; quem não decide, já errou."

Herbert Von Karajan

5

CUIDADOS NA REALIZAÇÃO DA PROVA

Este livro procura montar um sistema e por essa razão o ideal é que você leia todos os capítulos, pois eles se completam. Muitas das formas de aumentar o rendimento em provas e concursos estão referidas em outros capítulos, numa tentativa de tratamento mais didático:

A) Raciocínio geral, criatividade e raciocínio jurídico. ↺ C17 e 18.

B) Como redigir. ↺ C20.

C) Como usar a oratória. ↺ C21.

A partir daí será necessário cautela com alguns pontos importantes. Podem até ser detalhes, mas fazem diferença.

Quando o Brasil foi enfrentar o Japão nas Olimpíadas de 1996, falava-se mais nos próximos adversários, já que o Japão era um time insignificante, que aprendeu a jogar com nossos jogadores etc. Um japonês disse, na ocasião, que devíamos ter cuidado com as pequenas pedras, pois as grandes nós as podíamos ver. Pois é, Japão 1 x 0 Brasil. Depois disso, ainda tivemos a Copa Ouro de 1998, com Jamaica, Guatemala, El Salvador e EUA...

OS NOSSOS PRIMEIROS CUIDADOS DEVEM SER:

- LER A PROVA
- CUIDAR DA ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO
- FAZER AS REVISÕES 1 E 2
- SABER LIDAR COM O "BRANCO"
- UTILIZAR MEMENTOS EM PROVAS DISSERTATIVAS
- SABER "TRABALHAR" COM AS QUESTÕES NÃO SABIDAS

5.1. Como ler as questões da prova

Certifique-se de que você leu as **orientações ao candidato.** As orientações ao candidato são preciosíssimas já que esclarecem elementos importantes. Há até casos em que o candidato que não lê as orientações pode seguir um curso errado durante a prova. A melhor hora para lê-las é antes do início da prova. Mesmo que não permitam lê-las antes de correr o tempo de prova, leia-as com calma e atenção quando permitirem virar a prova. A relação custo de tempo x benefício de informação vale a pena.

Houve um concurso em que fui o primeiro colocado e a segunda colocada comentou comigo que teria sido a primeira se atentasse para as orientações ao candidato, que vedavam a redação a lápis. Além disso, falou que se tivesse tempo teria passado a caneta por cima, mas como não fez isso obteve zero em redação. Essa pessoa, hoje uma grande amiga, cometeu dois erros desprezando dois elementos que são contados para se aprovar ou classificar um candidato: leitura das orientações prévias ao candidato e controle do tempo.

Para ler as questões da prova

a) Pré-leia o texto rapidamente (uma "olhada" geral, uma vista d'olhos rápida, que tira a ansiedade sobre o que caiu na prova). Cuidado para não começar a dar as respostas ou definir qual é a pergunta. Essa reação rápida pode ser equivocada e induzir ao erro. Apenas olhe a prova rapidamente. Nunca diga: "não sei esta", diga "esta eu vou lembrar" ou " esta eu vou dar uma boa resposta". Não é má ideia dizer, ao final dessa primeira lida, que gostou da prova.

b) Leia todas as perguntas. Agora sim, você deve fazer uma leitura calma e atenta. O tempo gasto vale a pena. Mantenha uma atitude positiva e sempre se pergunte o que o examinador quer saber naquela pergunta. Essa leitura inicial ajuda o cérebro a começar a procurar as respostas.

☸ Com o tempo, você aprenderá a juntar as duas primeiras leituras. Quando não tiver mais ansiedade para saber o que caiu, bastará fazer a leitura da letra "b".

c) Formule as respostas lendo o enunciado de cada uma delas por vez. Ao ler o enunciado, analise criticamente a questão a fim de procurar a resposta. Se quiser, sublinhe as palavras-chaves e anote ao lado da questão o que você deve ou quer dizer.

d) Se há um texto para interpretar, proceda assim: sempre faça uma pré-leitura rápida (para aguçar a curiosidade do cérebro); leia todo o texto com calma; só depois vá fazer as questões (assim você evita o pingue-pongue entre o texto e as perguntas). Claro que se surgir uma dúvida, você pode e deve voltar ao texto, mas essa técnica diminui tal necessidade.

No final da prova (depois de responder às demais questões, isto é, no tempo que sobrou), releia o texto e repasse as respostas. Quase sempre você verá algo novo e/ou poderá melhorar suas respostas.

? Ao separar o tempo em provas de múltipla escolha, reserve um período, ao final, para marcar o cartão de respostas. Sobre como fazer isso, C14, I2.2, p. 336.

☸ Em resumo: Leia a prova. Não rotule. Leia e descubra o que o examinador quer. Ele é o "dono da bola".

5.2. Administração do tempo de prova

Quem não sabe administrar seu tempo de prova não sabe fazer prova. Saber a matéria toda e não saber usar o tempo para dar as respostas é pior do que saber metade da matéria e colocar essa metade no papel.

No concurso para Juiz Federal nós temos cinco horas de prova para cinquenta questões discursivas em que cada uma vale dois pontos. No concurso que fiz, respondi 49 e deixei apenas uma em branco. Ou seja, disputei 98 pontos em 100 possíveis. Na saída da prova, um dos assuntos era quantas questões cada um tinha respondido, havendo quem tivesse respondido 30, 35 etc. Uma pessoa que tenha respondido 35 questões está brigando por 70 pontos. Como a nota mínima é 60 pontos, quem deixa muitas questões em branco terá muita dificuldade para passar. Eu soube de muita gente que respondeu entre 30 e 40 questões, mas sabia responder outras, só não o fazendo por falta de tempo. Alguns amigos que estavam mais bem preparados do que eu não foram aprovados porque não souberam administrar o tempo.

Outro exemplo de má administração do tempo é o do candidato que perde 20 minutos procurando a resposta de uma questão que vale dois pontos e deixa de responder outras com mesmo valor.

Mais um exemplo é o do candidato que sabendo muito bem uma questão gasta muito tempo colocando nela todo o seu saber e competência, sacrificando outras em que sabe mais ou menos a matéria. O máximo que ele tira na questão são dois pontos, o mesmo que tiraria com uma resposta boa, mas "curta e grossa". Melhor irá quem der respostas razoáveis em duas questões do que aquele que faz uma tese na primeira e deixa em branco a segunda. Isso acontece, principalmente, por falta de disciplina do tempo. ↻ C14, I3, p. 340, sobre como fazer "provões".

Ao me preparar para a prova de Juiz Federal, perguntei-me **como fazer a administração do tempo.** Ora, cada questão tem um espaço de 8 a 10 linhas para a resposta. Se a prova tem 5 horas (5h x 60min = 300 minutos) e 50 questões, tenho 300 min ÷ 50 = 6 minutos para cada questão.

Nesses 6 minutos, eu tenho que ler o enunciado com atenção, achar a resposta (inclusive olhando a lei), responder à questão e dar uma lida na resposta depois de pronta (revisão 1, abaixo). Sabia que cada vez que gastasse mais de 6 minutos em uma questão estaria comprometendo o tempo das demais.

Assim, eu li a questão e vi se sabia responder:

a) Se sabia, procurava respondê-la de um modo simples e objetivo para, se possível, não gastar os 6 minutos. Se eu sei a questão em um provão, o ideal é ganhar tempo com ela, deixando sobra para as que não sei.

b) Se não sabia a questão, ou por ela ser muito complexa ia demorar a achar a resposta ou a transcrevê-la, pulava para a próxima.

c) Após responder a todas que eu sabia, recomecei a prova do início, nunca sem deixar de atentar para a objetividade. As que não sabia eu procurava achar o que a lei dizia para pelo menos repetir o texto legal e demonstrar conhecimento. As que tinha de chutar, chutava com consciência.

Por administrar bem o tempo, e por saber que nessa fase o objetivo é apenas a habilitação para as provas específicas, tive sucesso no provão.

É mais ou menos isso que quero dizer com "administrar o tempo".

REGRAS BÁSICAS PARA ADMINISTRAR O TEMPO:

1. Divida o tempo de prova (em número de minutos) pelo número de questões.
2. Se for uma prova objetiva, veja primeiro quanto tempo vai reservar para marcar o cartão-resposta e só depois divida o número de minutos pelo número de questões. Ex.: 4 horas de prova e 50 questões.

   Tempo de prova = 240 minutos.

   Tempo para marcar o cartão: 20 minutos.

   Tempo efetivo de prova: 220 minutos (240 min menos o tempo para marcar o cartão).

   220 dividido por 50 = 4,4 (arredonde para baixo).

   Tempo por questão: 4 minutos.

   Assim, você terá 4 minutos por questão, 20 minutos para o cartão-resposta e 20 minutos sobrando. Essa pequena sobra serve para eventual ida ao banheiro, eventual relaxamento, eventual perda de tempo em alguma questão em que isso valha a pena e para ao final, se der, fazer a revisão 2.
3. Sempre faça primeiro as questões que sabe e depois as que não sabe.
4. Não perca o senso de transcurso do tempo, como acontece quando a pessoa se envolve dando uma resposta que sabe bem ou quando esquece do tempo procurando uma resposta que não se lembra. É como se a pessoa entrasse num quarto e ficasse tão distraída com o que tem ali que não fosse para os outros quartos da casa. Em provas, você deve ficar um pouquinho em cada "quarto".
5. Se as matérias tiverem pesos diferentes, você pode separar mais minutos para uma do que para outra.
6. Você também pode, quando terminar as questões que sabe, calcular quantos minutos ainda restam e quantas questões faltam, recalculando os minutos que sobram para cada uma. Na prova acima, você já fez 40 questões em 2 horas. Sobram então, 120 minutos. Tire os 20 minutos para marcar o cartão de prova e sobram 100 minutos para 10 questões. Você terá, então, 100 dividido por 10 que é igual a 10 minutos por questão. Assim como você fez na primeira vez, comece a fazer as questões que faltam evitando gastar mais de 10 minutos em cada. Quando acabar a segunda passada, marque o cartão-resposta e se ainda tiver tempo faça a revisão 2.
7. Tirando o cálculo do tópico acima (tópico 6), que você só pode fazer no meio da prova, jamais perca tempo de prova fazendo esse monte de contas. Faça isso antes do dia da prova, com base no edital e nas demais informações que dispuser.

   Você deve estar se fazendo duas perguntas:

   a) Não é conta demais?

   b) Não vou ficar muito preso a esses tempos para cada questão?

Respostas:

a) Não. Com um pouco de prática, você fará esse controle "com os pés nas costas".

b) Sim, vai ficar preso e é esta a intenção. É melhor você ficar ancorado com o controle do tempo do que chegar no final da prova e deixar de ter feito um monte de coisas, ou de marcar o tempo, ou de fazer questões que sabe a resposta, ou de marcar o cartão-resposta com calma para não errar etc.

Aprenda a administrar seu tempo de prova e você verá que não existem provas com pouco tempo, existem pessoas que não sabem utilizá-lo, dimensionando-o corretamente.

5.3. Revisões (1 e 2)

5.3.1. Revisão 1 (a leitura posterior)

Sempre releia com atenção sua resposta após dá-la como pronta. Não passe os olhos correndo, pois você irá ler a sua memória e não o que está no papel. Leia o que você efetivamente escreveu. Isso evitará muitas falhas bobas e erros de português, principalmente os de concordância.

Esta revisão também serve para você conferir se respondeu a todos os itens de uma questão múltipla (aquela com mais de uma pergunta em seu interior). Por exemplo, na pergunta *"Qual o conceito de administração e quais as suas formas?"* você irá conferir se também respondeu à segunda parte da questão.

Não fazer essa releitura do texto escrito com calma é pedir para deixar no texto umas boas besteiras. Quando redigimos acontece de cometermos erros: essa releitura nos dá a chance de consertar a resposta a tempo.

5.3.2. Revisão 2 (a de examinador)

Se tiver tempo, assuma o papel mental de examinador e "corrija" sua prova na hora. O novo paradigma poderá auxiliar a encontrar algum erro e corrigi-lo a tempo. C10, I6.1, p. 244. Para fazer uma boa leitura pós-posterior, controle o "comichão de candidato", que tratamos abaixo.

5.3.3. "Comichão de candidato"

Um dos fenômenos que prejudicam o desempenho dos candidatos é aquilo que eu chamo de "comichão de candidato".

Como a própria língua oferece boas explicações, novamente recorro ao *Aurélio*: comichão significa prurido, ou seja, "*sensação desagradável peculiar, causada por enfermidade ou agente irritante, que leva o indivíduo a coçar-se em procura de alívio. [Sin.: comichão, coceira*" e, figuradamente, "*desejo veemente; tentação, impaciência, frenesi, inquietação."]*

Nada mais veemente para descrever aquela sensação que o candidato tem de querer sair o mais cedo possível da sala de prova, como se estivesse sentado em cima de pregos. Quanto mais tempo passa, maior o desconforto. Com isso, o candidato não tem paciência e ânimo para reler a prova, fazer as revisões etc.

O único senão é que aquela pressa toda acaba quando se põe o pé na rua. Encontram-se os amigos, comentam-se as questões, trocam-se ideias, esvaem-se as horas e, curiosamente, não aparece mais qualquer resquício daquela pressa, daquela vontade de ir embora, de ir para casa.

É assim mesmo que acontece, não é? Eu sei porque já fui candidato várias vezes.

Para ter mais tempo e condições de fazer as revisões, lembre-se de que você está fazendo o concurso para passar e, tendo em vista esse objetivo, não deve querer sair da sala antes do tempo. É um verdadeiro absurdo a pessoa ir embora sem revisar as questões, ou mesmo, se sobrar tempo, repassar todas as questões da prova.

✍ Quando a cadeira começar a coçar, determine a si próprio que vai controlar essa sensação a fim de não desperdiçar o tempo que ainda resta para se rever a prova. Se quiser, faça um relaxamento, referido item 4.5, acima. Lembre-se que a oportunidade de passar está ali, em cima daquela cadeira, enquanto o tempo da prova durar.

"Um dos fenômenos que prejudicam o desempenho dos candidatos é aquilo que eu chamo de 'comichão de candidato'."

5.4. Lidando com o "branco" na prova

5.4.1. Definindo o que é o "branco"

Há três tipos de "branco" ou esquecimento em provas:

a) **o branco total por pânico**, em que o aluno não se recorda de nada, fica imóvel, "cola as placas", em decorrência do estresse de prova, ansiedade ou tensão.

b) **o branco geral por programação mental inadequada**, em que o aluno não se recorda da matéria porque equivocadamente programou seu cérebro para ter o "branco".

c) **o branco específico**, ou compartimentalizado, em que o aluno não se recorda da resposta de alguma questão cuja matéria estudou. Em geral, a recordação ocorre logo que a pessoa põe os pés na rua ao sair da prova, não é mesmo?

? Há um fenômeno parecido com o "branco", mas que não o é: a pessoa não sabe a resposta porque simplesmente não estudou... A técnica aqui é estudar, estudar, estudar.

5.4.2. Soluções

A solução para o "branco" tem relação com sua origem:

1. Para evitar o branco por tensão ou pânico, verifique seu estado emocional. Estar bem na hora da prova depende de toda a preparação anterior, atitudes, planejamento etc.
2. Programe-se mentalmente para não ter mais "branco". ↺ C6, I13 a 16, p. 146-152.
3. Se esse tipo de "branco" ocorrer, utilize o recurso que chamo de "leitura pós-posterior" ou técnica VMR (Viagem Mental de Recordação), tratada no ↺ I5.5, abaixo. Se você se programar corretamente para não ter "branco", raramente precisará utilizar a técnica VMR.

5.4.3. Memorização x "branco"

Eliminadas as causas emocionais do "branco", será possível recordar na prova tudo o que foi aprendido. Assim, um dos mais eficientes "remédios" contra o que restar do fenômeno será a adequada memorização, já tratada no ↺ C7.

5.5. A técnica da viagem mental de recordação (VMR)

Ainda me recordo da primeira vez em que utilizei essa técnica, que, para facilitar, denominei de VMR (Viagem Mental de Recordação).

Eu estava fazendo uma das provas específicas do concurso para Delegado de Polícia. Já havia feito todas as questões que sabia e dado a melhor resposta possível nas que não sabia. Contudo, tinha uma questão que eu sabia, mas não me lembrava. Ainda não a tinha respondido e estava chateado porque sabia que na hora em que pusesse os pés na rua, eu iria me lembrar da resposta.

Pois bem, como sabia que na rua eu me lembraria da resposta, fechei os olhos e me imaginei (passando um filme mental) fechando o caderno de respostas, pegando minhas coisas, levantando, entregando a prova ao fiscal, pegando minha identidade, saindo da sala, descendo as escadas, chegando na rua, encontrando meus amigos. Na hora em que "cheguei na rua" efetivamente a resposta veio à minha cabeça. Então, foi só abrir os olhos e responder.

Utilizei essa técnica quatro vezes e em três ela funcionou. Já a ensinei em vários seminários de Otimização de Estudo e alguns alunos já me reportaram terem utilizado a técnica com sucesso. Um deles me disse que em uma prova da faculdade não se lembrava de três das cinco questões. Utilizou a técnica e se lembrou de todas. O mais interessante é que ele me disse que "chegou a pegar o ônibus e chegar até em casa..."

Um dos motivos para a técnica funcionar é que há partes do cérebro que não fazem distinção entre sonho e realidade. Por isso é que às vezes não sabemos se alguma coisa realmente aconteceu ou se sonhamos. Essa técnica não possui nada de extraordinário ou incomum. Apenas, e na prática, o recurso serve para, adaptando-se aos mecanismos que já sabemos como funcionam, facilitar o cérebro a "encontrar" as respostas que procuramos.

❁ O importante é que a técnica funciona e pode ser útil para se ter sucesso na prova.

Outros usos da VMR

Estou tentando aperfeiçoar esta técnica para ser capaz de ir até a casa e abrir e consultar os livros e cadernos, o que a fará servir como instrumento de recuperação de dados registrados na **memória**.

Existem algumas técnicas de **mentalização** que trabalham com a ideia de mentalmente fazermos consultas aos nossos professores e mestres. Essa pode ser mais uma alternativa. Contudo, prefiro trabalhar com a ideia de recordarmos aquilo que estudamos.

Uma utilização que eu já dava a esta técnica, muito antes do concurso para Delegado de Polícia, era relaxar no meio das provas utilizando o recurso de "viajar" para algum lugar agradável.

Viagens de relaxamento podem ser feitas utilizando as mesmas técnicas. Experimente imaginar-se sozinho ou bem acompanhado, escolhendo um lugar legal para ir, arrumando as malas, pegando o meio de transporte, vendo a paisagem do caminho, chegando, guardando a roupa no armário ou gavetas, saindo para passear, vendo a paisagem, curtindo o lugar, talvez até indo dormir e acordando no dia seguinte etc. Depois de algum "tempo", rearrume as malas, volte através do mesmo meio de transporte, veja a paisagem na volta, chegue em casa, ponha as roupas para lavar e volte para o local da prova.

Essa experiência pode ser feita em cerca de três a quatro minutos e você certamente terá sentido prazer e relaxamento como se realmente tivesse feito tal viagem. É óbvio que lá pela segunda metade de uma prova longa, os três minutos permitirão uma recuperação física e mental com grande proveito para o rendimento do candidato.

Alguns poderão sentir até um pouquinho de sono, já que a frequência mental pode baixar de beta (atenção) não só para alfa (atenção relaxada), mas também para teta, que é a frequência do sono leve ou sonolência ↺ C6, I9, p. 141.

"Uma utilização que eu já dava a esta técnica, muito antes do concurso para Delegado de Polícia, era relaxar no meio das provas utilizando o recurso de 'viajar' para algum lugar agradável."

Comentando a respeito desta técnica com uma amiga que é Promotora de Justiça, ela mencionou que em cursos de controle da mente pelo Método Silva chegou a fazer experiências semelhantes, como ir mentalmente a uma feira, escolher frutas, experimentar um limão etc. Contou como foi interessante a sensação de gosto e salivação apenas com a mentalização feita.

Tudo isso demonstra como existe espaço e campo para crescermos em conhecimento e capacitação utilizando nossas mentes. Em tese, com suficiente treino, a pessoa poderá utilizar esses recursos para "consultar" e "folhear" os livros nos quais estudou.

Todavia, e como já disse, a técnica tem serventia apenas para fazer um relaxamento rápido ou para ajudar na recuperação da memória. Ela serve como instrumento para se alcançar áreas de nossa memória, facilitando a lembrança de um lugar agradável ou a recordação de uma informação previamente estudada. É óbvio que a realidade, com todos os seus desafios e prazeres, excede qualquer valor de se permanecer mais do que alguns poucos minutos relaxando no meio de uma prova. Outro detalhe importante é que durante todo o processo a pessoa deve manter-se consciente, já que qualquer técnica que propõe ou permite a perda da autoconsciência não é um bom caminho para o aperfeiçoamento.

↻ Além da técnica VMR, é possível lembrar de uma resposta utilizando o recurso do "fio da meada", descrito no I5.7.4, à frente.

"A técnica tem serventia apenas para fazer um relaxamento rápido ou para ajudar na recuperação da memória."

5.6. Roteiros de resposta (mementos)

Os mementos (ou roteiros) são a melhor alternativa para conjugar tempo e qualidade nas respostas. Sobre eles, ↻ C20, I6, p. 459.

O memento também funciona um pouco como "fio da meada" para você lembrar de mais coisas sobre o assunto. ↻ I5.7.4, à frente.

5.7. Questões não sabidas

5.7.1. Atitude

A atitude correta diante de uma questão que não se sabe não é a tensão, o nervosismo, o desespero ou coisa semelhante. A primeira atitude é se prometer sinceramente que vai estudar mais para não passar tão facilmente por essa situação na próxima prova.

Porém, como estamos no jogo, é claro que não vamos deixar de tentar mandar a bola para dentro do gol.

Na maior parte das vezes, se o candidato se tranquilizar e agir com calma e técnica, procurando uma resposta razoável, a tendência é que acerte ou pelo menos marque alguns pontos, que muitas vezes farão diferença na aprovação.

Embora eu utilize o termo "chute", uso-o apenas para facilitar a compreensão da ideia. A considerar o uso de técnicas, é até uma injustiça chamar essas respostas de "chutadas". Se você sabe usar as técnicas diante de uma questão que não conhece bem, e se sabe usar a comunicação escrita e oral, isso já demonstra que é um candidato bem preparado.

Além do mais, no dia a dia profissional, muitas das questões que aparecem são novas e, nesses casos, a criatividade e capacidade de resolver novos problemas valem mais do que saber respostas prontas.

5.7.2. Técnicas

Existem, basicamente, três soluções para as questões não sabidas:

1ª A prova é de múltipla escolha e as erradas não eliminam as certas. Solução: chutar, de preferência usando as técnicas próprias. ↺ C14, I2.4, p. 336.

2ª A prova é dissertativa e não se sabe absolutamente nada a respeito do assunto. Solução: não chutar, pois corre-se o risco de falar uma grande besteira e impressionar mal o examinador.

3ª A prova é dissertativa e se conhece um pouco do assunto. Soluções:

a) Veja qual é o assunto geral em que a pergunta se insere e mencione-o.

b) Cite os princípios que se aplicam ao assunto.

c) Verifique se o assunto admite divergência e trabalhe com a dicotomia que existe em tudo que é controvertido. ↺ C18, I7, p. 414.

d) Procure identificar se as fontes de autoridade do ramo já se manifestaram sobre o assunto da prova. Sobre fontes de autoridade, ↺ C11, I6.12, p. 265 e C13, I5, p. 311.

e) Verifique no material de consulta se o índice geral e/ou o alfabético-remissivo falam alguma coisa sobre o assunto.

f) Procure ser objetivo. Veja o que o examinador quer e tente falar algo sobre o assunto e sua resposta ou solução. Trabalhe com a simplicidade e procure **escrever coisas certas para ajudar o examinador a ajudar você.**

g) Lembre-se: toda pergunta traz consigo a resposta, no interior de todo problema está a sua solução, e se você é capaz de pensar e raciocinar, você é capaz de achar soluções.

Veja que quanto mais se estuda, não só será maior a probabilidade de se saber a resposta mas, ao lado disso, maior será a aptidão para "chutar" com consciência, usando as técnicas para dar uma resposta razoável.

Uma solução, às vezes, é ser criativo. Esta técnica, contudo, é um pouco arriscada, pois excesso de iniciativa ou criatividade em provas pode ter efeito negativo sobre o examinador. Em provas, não invente nada muito fora do normal para não assustar o examinador. Como já disse, essa técnica deve ser aplicada com muito cuidado.

"Quem sabe o índice sabe metade da matéria."

5.7.3. Índices

Diante de questões não sabidas, ou para melhorar a resposta naquelas em que se sabe alguma coisa, os índices são extremamente úteis. Há concursos que admitem consultas e o material permitido, normalmente, traz um índice geral na frente e um alfabético-remissivo no final.

Mesmo que uma lei constasse do Código, eu gostava de levar uma publicação só dela, pois teria à minha disposição um índice alfabético-remissivo específico.

Em provas, os índices ajudam muito. Tendo estudado a matéria e sabendo usá-lo, ou às vezes apenas sabendo usá-lo mesmo sem ter estudado, os índices comum e remissivo respondem a inúmeras perguntas. Mesmo que a resposta não seja completa, o candidato abordará as normas básicas que regem o tema.

Como já foi dito, "*quem sabe o índice sabe metade da matéria*". Pode até não ser metade, mas é uma ajuda considerável.

5.7.4. Lembrando da matéria através do "fio da meada"

Muitos candidatos agem de modo inadequado quando não se lembram de alguma coisa que estudaram: ficam nervosos, irritam-se, vociferam imprecações contra si próprios etc. O correto é se acalmar e começar a ajudar o cérebro a "achar" o que queremos.

Você se lembra daqueles desenhos e filmes em que a pessoa puxa um fio de lã, de uma roupa ou de um novelo, e vai puxando todo o resto? Pois é, o cérebro trabalha parecido. Se você for dando "linha", ele vai buscando e achando o resto do assunto. "Meada" é um conjunto de fios dobrados, embaralhados. Se você achar a ponta, é fácil achar o resto.

Pegue o que você se recorda da matéria, mesmo que seja algo distante do ponto específico que caiu na prova. Pegue o nome da matéria, do assunto, um princípio, os dados que você tem. Jogue esses dados na cabeça e mentalize para vir o resto do assunto. Experimente escrever os tópicos daquilo que já lembra. Verá que quanto mais você lembra do assunto, mais vai se lembrando de tudo.

Esse recurso é simples e acontece conosco a toda hora. Quantas vezes acontece alguma coisa, se ouve uma música, se sente um cheiro, se fala um nome e o cérebro vai buscar, lá no fundo do baú, alguma recordação? No caso, nós só iremos utilizar essa característica cerebral para irmos melhor na prova.

5.7.5. Devo deixar questões em branco?

A resposta é não, com duas exceções.

A primeira exceção ocorre nos concursos em que as respostas erradas são contabilizadas em desfavor do candidato, como aquelas em que o edital diz que cada questão errada anulará uma certa. Nesses casos não vale a pena chutar.

Há concursos em que a fórmula de cálculo da nota permite até notas negativas, sendo necessário, portanto, examinar sempre o edital do concurso específico para decidir como proceder.

Há casos em que cada questão certa é anulada por um conjunto de duas, três ou quatro questões erradas. Nessas hipóteses, marque ao lado das questões que está em dúvida entre apenas duas alternativas. Ao terminar a prova, veja quantas são e chute algumas. Exemplo: Se a cada três erradas se anula uma certa, eu posso chutar duas ou três em que tenho quase certeza da resposta certa, por conseguinte, provavelmente não irei "estourar" o limite de erros.

A segunda exceção diz respeito às questões dissertativas em que o candidato não tem condições de fazer absolutamente nada de razoável. Quando não souber a questão, o candidato deve tentar discorrer sobre o assunto, abordar os princípios e leis (físicas ou sociais) aplicáveis, raciocinar etc. Porém, se isso não for possível, isto é, se o candidato não souber absolutamente nada a respeito do tema, obviamente é melhor deixar a questão em branco do que escrever algo absurdo ou completamente sem sentido, pois isso pode causar má impressão.

Em suma, evite deixar questões em branco, salvo:

a) em questões objetivas, se as respostas erradas anulam as corretas;

b) em questões dissertativas, se não for possível preparar uma resposta razoável e centrada.

6 OBSERVAÇÕES ÚTEIS DEPOIS DA PROVA

A atitude, o treino e as dicas gerais, juntamente com o estudo, cuidam do antes da prova. As técnicas citadas cuidam do durante a prova. Mas existem algumas coisas a serem vistas depois da prova. Claro que não me refiro a continuar a estudar, treinar e fazer provas até conseguir sucesso: isso é o óbvio. Refiro-me a alguns cuidados importantes.

Quais são eles?

1. **Relaxe um pouco.** O sistema de provas e concursos é trabalhoso e, algumas vezes, extenuante. Após uma prova, permita-se dar um descanso, um *break*, uma paradinha, para se premiar pelo seu esforço e para recarregar a bateria. Depois, volte à carga, com os cuidados de sempre (equilíbrio, administração do tempo etc.).

   ✍ Relaxe, premie-se, faça coisas de que gosta muito, ou nada, por alguns dias.

2. **Veja o resultado.** Tem gente que fica com medo de ver e acaba perdendo boas oportunidades, como deixar de estudar ou fazer a prova seguinte por achar que não passou.

   💣 Um caso que acontece de vez em quando é a pessoa desanimar porque foi mal numa fase e não fazer, ou fazer sem dedicação, a fase seguinte. Evite isso. Não é boa técnica e, pior, o fato é que, quando alguém fica reprovado por pouco numa matéria, não é raro os examinadores olharem as notas da pessoa noutras disciplinas para decidirem se arredondam ou não a prova. Sei disso, pois sou examinador.

3. **Recorra, se for o caso.** Há casos em que uma reprovação injusta pode ser revertida através de recursos administrativos ou judiciais. Cada vez mais os concursos tendem a se aperfeiçoar e as bancas a levar a sério a merecida e justa revisão de prova e anulação de questões.

   Evite recorrer de tudo. Não tente ganhar o jogo no "tapetão". Antes de recorrer, consulte alguém que entenda do assunto. Os cursinhos, professores e jornais para concursos prestam uma boa assessoria nessa hora.

   Para saber mais sobre o assunto, ↺C16 e a minha página ou a da Editora Impetus.

4. **Refaça a prova.** Eu sei que é um esforço, mas refazer a prova, conferindo tudo nos livros, vai fixar a matéria em sua mente para o resto da vida. E os assuntos se repetem nas provas e nos concursos seguintes. Não deixe de se tornar um sujeito mais experiente.

5. **Reveja a prova.** Analisar a prova e as próprias respostas é um excelente instrumento de aperfeiçoamento. É o que abordaremos a seguir.

Vista de provas e aperfeiçoamento do aluno/candidato

Um fator indispensável para aumentar o desempenho em provas e concursos é fazer a **vista de prova.** Essa é uma providência imperdível. O correto é que o edital preveja a possibilidade e os prazos para os candidatos terem vista de suas provas e isso normalmente acontece.

A tendência de muitos candidatos é a de não verem sua prova. O motivo pode ser a fuga pelo medo do resultado. Já vi gente aprovada deixar de ir para as próximas etapas do certame porque pensou que não havia passado e, por vergonha ou desânimo, não foi conferir o resultado. Isso é um absurdo. Contudo, é comum o candidato não querer ser confrontado com uma nota "ruim", ter que dar explicações para os colegas etc. Outros, equivocadamente, pensam que só se deve ir à vista de provas se se pretende recorrer. Se você fez a prova, tem consigo o dever de saber seu resultado e precisa ter a serenidade de lidar com uma eventual nota insatisfatória (nesse passo, ↺ C23).

Mas o **principal motivo para ver sua prova** é o fato de que esse é um precioso instrumento de aperfeiçoamento de sua capacidade de fazer as próximas, aquelas que ainda virão, seja em um novo concurso, seja na próxima fase do mesmo concurso.

Vejamos as razões.

1. Ao reler sua resposta já sem a tensão da prova, você tem a oportunidade de examinar com "outros olhos" como está indo. Você ficará impressionado, eu garanto.

2. Essa será a hora de conferir como você foi. Será a hora de apreciar não o que você quis ou acha que escreveu, mas aquilo que de fato ficou registrado no papel, ou seja, aquilo que o examinador leu, aquilo que ele ficou achando que você sabe. Como já dissemos, aquilo que efetivamente foi escrito e entendido é a única via de comunicação entre você e o examinador. Ler as suas respostas nas provas ajuda-o a aperfeiçoar essa via de comunicação.

3. Já acompanhei uma amiga em vista de prova que podia ser feita com acompanhante. Ela, embora não quisesse ir, concordou com o quanto aprendeu ao ver de novo o que respondera.

Para início de conversa, perguntei se ela daria a si própria a nota que o examinador deu e a resposta foi negativa. Ela mesma viu como sua resposta tinha ficado confusa e truncada. É óbvio que essa experiência contribuiu para ela imprimir maior consciência, objetividade e correção nos concursos seguintes.

4. A vista de provas é ocasião oportuna para, eventualmente, identificar alguma boa razão para ingressar com recurso, se for o caso (↻ C16). Lembre-se, todavia, de que o recurso só é uma boa opção em casos evidentes.
5. Na vista de provas, fica fácil aprender a adotar o paradigma do examinador. Esse parâmetro é útil para fazer a revisão 2 e já foi mencionado no ↻ C10, 16.1, p. 244. Quando se aprende a reler ou revisar a prova com "olhos de examinador", aprende-se a respondê-la melhor enquanto aluno/candidato.
6. Nessa hora, você pode identificar, até pelas anotações eventuais do examinador, o que ele queria, como ele pensa etc. Isso será útil se você vier a ser novamente examinado por ele, por exemplo, nas fases seguintes (específicas, orais) ou em outro concurso no qual ele também participe da banca. Mesmo que o examinador mude, você irá aprendendo e assimilando aos poucos como pensa e age quem corrige provas.
7. Quando você atira, é possível que acerte o alvo. Se não atira, isso é impossível. Depois que você adquire a coragem para atirar, é preciso coragem para ver onde a flecha está batendo. O ideal é que você acerte o alvo; no entanto, isso nem sempre acontece nas primeiras tentativas. Porém, se você erra e vai ver como está indo, tem a chance de aprender o que, como e quanto precisa melhorar. Essa é a oportunidade para calibrar o seu tiro. Atire (treine) o mais que puder e nunca deixe de conferir onde a flecha está batendo. Isso vai ajudar a aprimorar a sua mira.

❁ Mesmo que o examinador seja rigoroso demais, mesmo que você não pretenda recorrer e, ainda, mesmo que isso exija um pouco de coragem, sempre vá verificar suas respostas nas vistas de provas. Isso vai melhorar o seu desempenho nas próximas.

"O mar não é um obstáculo, o mar é um caminho."

Amyr Klink

"Estudar e fazer provas não é um obstáculo;
estudar e fazer provas é um caminho."

William Douglas*

* Este é o sétimo "mantra do concurso", inspirado na frase de Amyr Klink.
A lista de todos os mantras está na página 330 e também no meu site.

7

RESUMO PARA A PROVA

> **"Hoje é outro dia."**
> Mario Quintana

Como citei muitas técnicas, vou fazer um resumo para você se lembrar no dia da prova. A técnica que usarei é a do processo mnemônico (↻ C7, item 11, p. 169).

Pense na frase:

Até cair foi legal, administrei, revi e descansei.

Agora, repare que a frase é a ligação para uma série de palavras/técnicas:

💣 Memorize esta frase. Não a leve anotada para o dia da prova, pois, embora não o seja, pode ser considerada como "cola". Memorize a frase e, ao receber seu material de prova, escreva no caderno de questões ou folha para rascunho. Usando a técnica, você lembrará as coisas mais importantes para a prova.

At – atitude e atenção
Ca – calma e tranquilidade
Fo – foco
Le – ler as instruções aos candidatos e ler a prova com atenção
Administ – administrar o tempo e administrar o que não sabe
Revi – revisões 1 e 2
Descansei – intervalos, situação, atitude

Até **Ca**ir **Fo**i **Le**gal,
administrei,
revi e **descansei.**

At – atitude e atenção. Lembre-se que fazer provas é um privilégio, uma oportunidade, que muitos queriam estar onde você está, lutando por seus sonhos. E tenha atenção, não fique voando.

Ca – calma e tranquilidade. Um candidato calmo rende mais. Se preciso, respire lentamente até se acalmar. Divirta-se.

Fo – foco. O objetivo é passar e, para passar, a atitude correta é: fazer a melhor prova que eu puder fazer hoje, devo mostrar meus conhecimentos com clareza e objetividade para deixar o examinador feliz.

Le – ler as instruções aos candidatos e ler a prova com atenção. Ler as instruções vai ajudá-lo a fazer a prova corretamente; ler as questões vai fazer você descobrir o que o examinador realmente quer saber de você (e não o que você gostaria que ele perguntasse). O examinador precisa ser atendido.

Administ – administrar o tempo e administrar o que não sabe. O tempo se administra fazendo as contas e, claro, treinando antes, para ter prática de fazer provas. Administrar o que não se sabe é decidir deixar em branco ou mostrar o que for possível de conhecimento.

Revi – revisões 1 e 2. E, se necessário, o uso da técnica VMR.

Descansei – Implica bom uso dos intervalos para melhorar seu rendimento, em "descansar" na ideia (atitude) de que concurso se faz até passar, que se deve exigir apenas o melhor possível, que a situação é favorável (na prova, você *ou* vai passar *ou* vai ver em que precisa melhorar).* "Descanse" também por saber que "outros concursos virão".

---

*Para aqueles que, como eu, acreditam que "*todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus*" (Romanos 8.28), também é possível "descansar" nessa ideia. Assim, se você acredita em Deus, pode e deve se acalmar com a ajuda d'Ele.

8
CONCLUSÃO

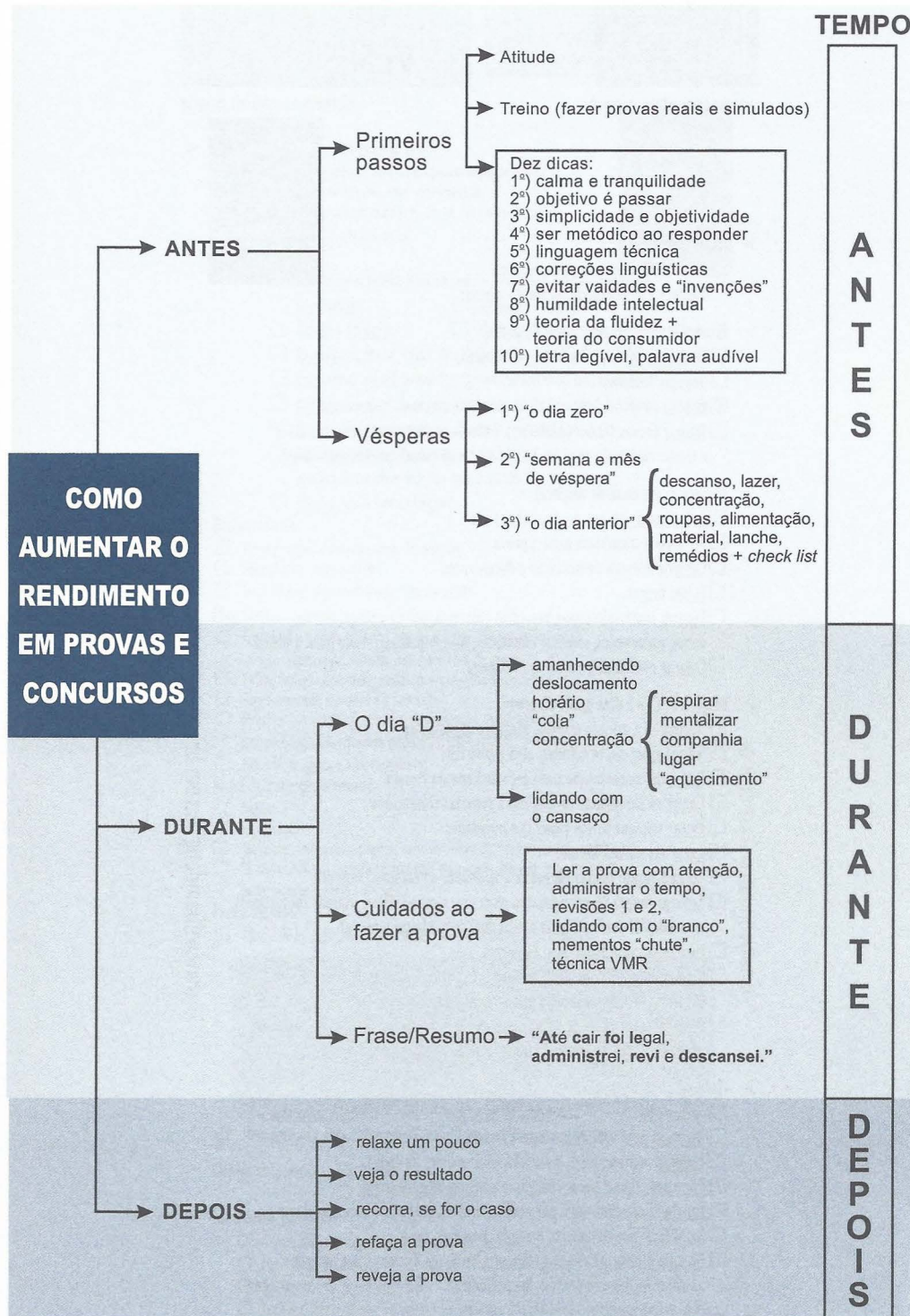
Se pudéssemos resumir as técnicas para aumentar o rendimento em provas e concursos, poderíamos dizer que o candidato deve ter calma, acuidade e manter o foco no objetivo.

O rendimento sempre é melhor quando o candidato está tranquilo e relaxado, e, para fazer a prova, é preciso apenas prestar atenção e não perder de vista o seu objetivo, que é passar.

Fazendo essas coisas, o candidato evitará erros desnecessários e procurará responder ao que foi perguntado e atender ao desejado pelo examinador (pelo cliente/teoria do consumidor) ↺ C13, I2.3 (nº 9), p. 300.

O resto (aquilo de que falamos neste capítulo e falaremos nos próximos) é um conjunto de técnicas e cuidados muito úteis e que vamos assimilando aos poucos, fazendo com que passem a integrar o nosso comportamento. Com isso, gradativamente, vamos melhorando nosso desempenho.

O fato de lermos as técnicas e nos conscientizarmos delas agiliza os resultados, pois podemos aproveitar as experiências de outros para já fazermos as coisas da forma mais produtiva. Além disso, podemos adaptar e personalizar as técnicas.

☞ Acalme-se. Concentre-se. Raciocine. ENCONTRE AS SOLUÇÕES!

Obs.: nas páginas seguintes preparei material para você xerocar e usar como preferir.

www.impetus.com.br

- **Véspera Zero:**
  - ☐ O dia zero. Você já está na véspera!
    Comece a se organizar, estudar e treinar.

- **Véspera 1: (30 a 60 dias antes da prova)**
  - ☐ Visualizar-se na prova, calmo e tranquilo
  - ☐ Revisão/Resumos
  - ☐ Leitura de edital/legislação/súmulas/material mais importante
  - ☐ Treinar provas (fazer simulados). Procure treinar com o nº de questões e tempo que serão exigidos no dia da prova (ideal: provas anteriores)

- **Véspera 2: (semana de véspera)**
  - ☐ Entusiasmar-se com a prova chegando
  - ☐ Ver local e transporte para a prova
  - ☐ Conferir número de inscrição e documentos
  - ☐ Evitar brigas
  - ☐ Separar material/roupas/remédios (diarreia, dor de cabeça, dor de dente, absorvente, sonrisal e remédios de uso pessoal), tudo para a prova
  - ☐ Colocar num canto, pasta ou prateleira

- **Véspera 3: (1 a 2 dias antes da prova)**
  - ☐ Mantenha a atitude correta: alegria e entusiasmo
  - ☐ Não estudar ou, se estudar, algo muito leve
  - ☐ Ritmo de concentração para jogo de Copa do Mundo
  - ☐ Comer só em lugares conhecidos e comidas conhecidas
  - ☐ Evitar esforços físicos (lesões) e novidades
  - ☐ Lazer agradável. Relaxe!
  - ☐ Concentração: pensar na prova e visualizar-se calmo e tranquilo
  - ☐ Separar roupas (levar agasalho para se o tempo esfriar; roupas confortáveis, não é dia de desfile: roupa compatível com o lugar e cargo)
  - ☐ Faça uma caminhada leve. Espaireça
  - ☐ Despertador, pelo menos 2 sistemas (um sem depender de energia elétrica). Acorde mais cedo que a "conta do chá"
  - ☐ Deslocamento. Condução ou carro ok? Acorde mais cedo e se prepare para imprevistos (p. ex.: pneu furado)

- **Material para a prova**
  - ☐ Identidade ☐ Cartão de inscrição ☐ Relógio de pulso
  - ☐ Dinheiro para o deslocamento e lanche
  - ☐ Material: caneta, lápis, borracha (dois ou três de cada)
  - ☐ Corretivo, *liquid paper* (pergunte ao fiscal se pode usar)
  - ☐ Lanche. Sugestões: algo para beber, biscoito salgado e doce, chocolate
  - ☐ Remédios (dor de cabeça, diarreia, pessoais, etc.)
  - ☐ Dê uma última olhada nos códigos e/ou livros de consulta e apague as observações que possam lhe prejudicar ☐ Motive-se! A hora chegou!

- **Dormir** ☐ Conferir despertadores/acordar com boa antecedência (cedo)
  ☐ Na hora de dormir, alegre-se: **amanhã é um grande dia!**

www.williamdouglas.com.br

CHECK LIST
DIA DA PROVA

www.impetus.com.br

- **Amanheceu! Hoje é um grande dia!**
  - ☐ Se possível, caminhada leve e curta e/ou alongamento
  - ☐ Café da manhã reforçado, mas sem exagero
  - ☐ Pegar material, já separado (ver *check list* da véspera)
  - ☐ Beijos na família, reza, oração...

  Mais uma vez

  - **Material para a prova** (caso não seja expressamente proibido no edital)
    - ☐ Identidade ☐ Cartão de inscrição
    - ☐ Relógio de pulso ☐ Dinheiro para o deslocamento e lanche
    - ☐ Material: caneta, lápis, borracha (dois ou três de cada)
    - ☐ Corretivo, *liquid paper* (pergunte ao fiscal se pode usar)
    - ☐ Lanche. Sugestões: algo para beber, biscoito salgado e doce, chocolate
    - ☐ Remédios (dor de cabeça, diarreia, pessoais etc.)
    - ☐ Dê uma última olhada nos códigos e/ou livros de consulta e apague as observações que possam lhe prejudicar
    - ☐ Motive-se! A hora chegou!
- **Deslocamento:**
  - ☐ Prever engarrafamento, pneu furado etc.
  - ☐ Sem pressa, sem estresse
  - ☐ Hoje não é dia para discutir com ninguém
- **Chegando:**
  - ☐ É normal a pessoa olhar as outras e achar que é a única que vai ser reprovada. Relaxa, isso é estresse de prova
  - ☐ Evitar companhias desagradáveis e assuntos de prova
  - ☐ Preste atenção em qual é a sua sala
  - ☐ Procure um lugar agradável e confortável e se arrume (se preocupe em observar onde o sol vai bater)
  - ☐ Atitude de águia e não de galinha
- **Antes de começar a prova:**
  - ☐ Relaxe
  - ☐ Não estude
  - ☐ Se quiser, tenha coisas leves, para ler antes da prova (jornal, revista etc.)
  - ☐ Se puder calcule quanto tempo terá para cada questão e reserve tempo para marcar o cartão-resposta
- **Prova na mão:**
  - ☐ "Até cair foi legal, administrei, revi e descansei" (C13, 17, p.325)

    At – atitude e atenção
    Ca – calma e tranquilidade
    Fo – foco (responder o que for perguntado e fazer a melhor prova possível hoje)
    Le – ler as instruções aos candidatos e ler a prova com atenção
    Administ – administrar o tempo / o que não sabe / comichão de candidato (C13, 15)
    Revi – revisões 1 e 2
    Descansei – intervalos e atitude

  - ☐ Nem pense em colar, nem em dar cola! Isto pode lhe causar prejuízo
- **Depois da prova:** ☐ Relaxar
  ☐ Mais detalhes: C13, 16
- **Em Provas Jurídicas:**
  - **Citar ou levar em consideração para responder:**
    - ☐ Legislação atualizada (fonte rápida: www.planalto.gov.br)
    - ☐ Ao menos um bom doutrinador
    - ☐ Jurisprudência/Dicas: Súmulas / Enunciados dos Tribunais / órgãos relacionados ao concurso (Federal, Estadual, Municipal)/ Boletins do STF, STJ ou TST, TRF / TJ ou TRT.
    - ☐ Em concursos para carreiras específicas: material da Instituição, revistas, decisões e *sites* da Instituição.
    - ☐ Analisei as técnicas de raciocínio jurídico (C15 e 18 do livro): Princípios + Dicotomia + "5 Mulheres" + Relação coord. / subord.

OS "MANTRAS"
DAS PROVAS E CONCURSOS PÚBLICOS

1. A diferença entre o sonho e a realidade é a quantidade certa de tempo e trabalho.

2. Concurso não se faz para passar, mas até passar.

3. Concurso público: a dor é temporária; o cargo é para sempre.

4. Se você tem um plano, vai acabar executando-o;
se você não tem um plano, o executado é você.

5. A vitória se alcança com a conjugação e equilíbrio da mente com o corpo.

6. Não há felicidade *delivery*, você precisa ir buscá-la dentro de si mesmo
e nas escolhas que você faz.

7. Estudar e fazer provas não é um obstáculo; estudar e fazer provas é um caminho.
(Parafraseando Amyr Klink, que diz que "o mar não é um obstáculo, o mar é um caminho")

8. Quem com concurseiros anda, em concursos passa.

9. Hoje é um ótimo dia para se estar vivo!

10. Não importa quão boa seja sua desculpa, seria muito melhor você não
estragar seu sonho por causa dela. (Inspirado em citação de Alan Cooper, webdesigner)

11. "O futuro é um pouco incerto, mas muito promissor" (frase de autoria de Fontenele).

12. Se você tentar, poderá dar errado; se você não tentar nunca poderá dar certo. Se você
tentar e não der certo, se for melhorando um dia dará.

13. Toda terra prometida tem um deserto antes.

14. "O que é do homem, o bicho não come" (ditado popular).

15. As pessoas pensam no que não têm, no que nunca terão e perdem o que têm e que poderiam ter se fosse à luta.

16. Uma parte da vida é semeadura, outra é colheita.
Nunca deixe de fazer os dois todos os dias.

17. Uma parte da vida é semeadura, outra é colheita.
Nunca deixe de fazer os dois todos os dias.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SUA EFICIÊNCIA EM PROVAS E CONCURSOS SERÁ MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Assimile atitude e os 10 conselhos básicos para se fazer provas e treine fazê-las.
2. Passe a fazer o preparo adequado nas vésperas (1, 2 e 3).
3. Treine a ação adequada no dia D, até o momento de fazer a prova (como acordar, deslocamento, concentração etc.).
4. Exercite os cuidados durante a realização da prova (ler o que realmente está escrito, administração do tempo, como lidar com o "branco" e com questões difíceis etc.).
5. Utilize os intervalos para melhorar seu rendimento, os mementos para melhorar sua redação e as revisões para evitar erros e equívocos.

"Se você quer ser bem-sucedido,
precisa dar o melhor de si."

Ayrton Senna

CAPÍTULO 14

COMO LIDAR COM AS MODALIDADES DE PROVAS

Como realizar provas de múltipla escolha

Como realizar provas dissertativas

Apresentação e atitude nas provas

Como realizar provas orais, de tribuna e entrevista

Observações sobre os exames psicotécnicos

COMO LIDAR COM AS MODALIDADES DE PROVAS

1
MODALIDADES DE PROVAS

Depois de, no capítulo anterior, termos visto as técnicas gerais, vamos partir para algumas observações específicas, a fim de aproveitar melhor cada uma das modalidades de provas:

- Múltipla escolha + técnicas de marcação do cartão-resposta
- Provas dissertativas - "provões" e específicas
- Como obter espaço para escrever
- Apresentação e atitude perante fiscais e banca
- Conselhos gerais sobre provas orais, de tribuna e entrevista
- Provas orais
- Provas de tribuna
- Entrevista
- Psicotécnico

2
PROVAS DE MÚLTIPLA ESCOLHA

Dependendo do concurso, todas as provas serão no sistema de múltipla escolha. Em alguns, o provão é de múltipla escolha e as demais fases no sistema de provas dissertativas. Conforme o caso, utilize as técnicas desse item ou do ↻ 13, a seguir.

2.1. Realização

Se quiser, dê uma primeira lida na prova. Às vezes, por serem longas, essas provas não permitem uma primeira leitura completa. Se isso ocorrer, faça apenas a leitura rápida. É importante não "carimbar" as perguntas com respostas rápidas (em geral erradas) ou um "não sei" nas questões. Apenas leia a prova.

Você deve fazer a prova por matérias, com mais de uma passada em cada.

Escolha primeiro as matérias em que você está mais bem preparado, onde tem mais facilidade. Você vai dar duas "passadas" pelas questões dessa matéria, ou seja, irá do início ao final delas duas vezes.

Na **1ª passada**, faça as questões mais fáceis e deixe as mais difíceis para a 2ª passada. Na **2ª passada**, faça as difíceis. Se não souber, responda ("chute") com consciência (I2.4, a seguir). Após a 2ª passada, vá para a nova matéria e utilize o recurso das duas passadas.

Não é produtivo fazer as 1ª e 2ª passadas em toda a prova. É melhor fazer por matéria, porquanto você mantém seu cérebro e sua memória direcionados para um mesmo assunto.

Quando você chutar, faça um símbolo para chute ao lado da questão. Depois de fazer todas as matérias (ou seja, de acertar as fáceis e chutar todas as outras), aí volte para revisar os chutes ou tentar pensar mais na questão. O símbolo pode ser uma bola ou você circundar a questão com a caneta ou lápis.

Nunca fique – como sói acontecer – uma eternidade em cima de uma questão que não sabe. Respostas não caem do céu e você ficar ali gastando um tempo enorme não resolverá o problema e, pior, só vai esquentar ainda mais sua cabeça. Se a questão for difícil, pule-a na 1ª passada. Na 2ª passada raciocine mais; se estiver gastando muito tempo (além do limite por questão, C13, I6, p. 322), chute. Depois de fazer todas as outras, aí sim você volta para as "chutadas".

Se não estiver lembrando a resposta na 1ª passada, pule. Na 2ª passada, marque a que parecer mais correta e mande uma ordem e imagem cerebral para que você se recorde. Enquanto estiver fazendo as demais questões, seu cérebro terá um pouco de tempo para achar a resposta nos seus arquivos. Isso acontece com os números dos telefones que queremos lembrar e também nas provas. É só dar um tempo. Só que não o perca parado e estressando-se: faça as outras questões e volte depois de terminar a prova toda, se sobrar tempo.

Em resumo, ao fazer cada uma das matérias:

a) Comece pelas mais fáceis. Ao fazer e responder faça um "X" bem grande no enunciado para não correr o risco de começar a lê-la na 2ª passada. Coloque o gabarito correto ao lado dela (você só o marcará no cartão ao final da prova, I2.2, abaixo).

b) Pule as difíceis, dizendo apenas que vai fazer depois, na 2ª passada. Não diga a si mesmo que "não sabe". É melhor você dizer que vai lembrar do assunto e rapidamente visualizar isso na mente.

c) Na 2ª passada, pense mais um pouco e, se não lembrar mesmo, chute com consciência.

Leia bem o enunciado de cada questão. Veja se é para marcar a certa ou a errada, se o enunciado diz que apenas uma está certa etc. Tem gente que erra porque não atenta para isso.

2.2. Como marcar o cartão de respostas

Como dissemos, ao separar o tempo em provas de múltipla escolha, reserve um período ao final para marcar o cartão de respostas. Isso evita o vaivém que desperdiça tempo e permite que – se sobrar tempo – você faça mais uma revisão da prova antes de marcar o cartão. Por exemplo, numa prova de 5 horas, reserve a última meia hora para marcar o cartão.

Não corra o risco de fazer a marcação com pressa, pois ela induz ao erro.

Você vai achar que é muito tempo só para marcar. Acontece que esse é um tempo que você sempre acaba gastando mesmo, só não percebe porque não o cronometra. O fato é que cada vez que você fecha a prova, pega o cartão, marca a resposta, guarda o cartão, abre a prova, além de ajustar as folhas para lê-las, gasta um tempo enorme. Se você fizer isso tudo ao final, economizará tempo.

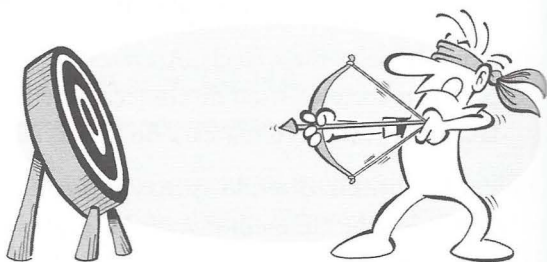
Controle seu tempo: quando der a meia hora final, NUNCA deixe de começar a marcar o cartão-resposta. Se faltarem algumas questões, marque o cartão com as respostas que já tem. Depois vá fazer as questões restantes. As questões que você ainda não fez são a minoria e difíceis, não valendo o risco de se "enrolar" com elas e perder o controle do tempo. Depois de marcar o cartão, faça as questões faltantes.

2.3. E quando sobra tempo?

Controle o "comichão de candidato" e faça a revisão da prova C13, I7, p. 325.

2.4. A técnica do "chute"

O "chute", como todos sabem, ocorre quando o candidato não sabe a resposta e marca qualquer uma das opções para ver se acerta "na sorte". A probabilidade é, em geral, de 20% (o comum são 5 alternativas, de "A" a "E"). Mas é possível fazer um trabalho mais técnico, ou seja, "chutar" com mais consciência e, assim, ter mais chances de acertar.

"Chutar" é, para quem conhece as técnicas, uma atividade tão inteligente quanto estudar e responder. Com técnica, às vezes é possível acertar uma questão apenas olhando as alternativas, sem precisar olhar o enunciado. O candidato bem preparado deve estar preparado também para "chutar" bem.

A técnica do chute começa por saber **quando é hora de chutar**. Se as respostas erradas tiram pontos, é melhor deixar em branco. Se a cada três ou quatro respostas erradas desconsidera-se uma certa, você pode "chutar" em duas ou três, nas quais tenha um pouco mais de convicção.

Se vamos "chutar", podemos considerar vários fatores, a maior parte deles decorrentes das dificuldades da banca para elaborar questões desse tipo.

Advertência. A partir daqui vamos trabalhar com probabilidades. O certo é o candidato saber a resposta por ter estudado. Quando isso não ocorre, chuta-se para tentar acertar. Chutamos sempre com a maioria, com aquilo que ocorre mais, de modo que nossa **probabilidade** de acerto seja maior. Nem sempre a resposta certa será aquela que a "técnica do chute" indicar. Você verá que usaremos constantemente o termo "a tendência será". Estamos lidando com tendências, chances, tentativas de acertar.

1. **Divergências.** As bancas dificilmente podem colocar assuntos muito controvertidos. Nesses casos, terá que fazer tal referência ou pedir a corrente dominante. Noutros casos, existe bibliografia indicada no Edital. Assim, esteja em dia com o que predomina e com eventuais referências bibliográficas feitas pela banca.

2. **Estatística.** Como o trabalho da banca é selecionar quem sabe o certo, a tendência é que repita mais vezes a resposta certa, pois senão estará facilitando muito para o candidato. As respostas que mais se repetem têm maior chance de ser as corretas.

   Ex.:

   A ( ) pão e pedra

   B ( ) risole e pedra

   C ( ) pão e alface

   D ( ) pão e risole

   E ( ) risole e algodão

   A resposta correta tende a ser pão e risole, pois são as opções mais anotadas.

3. **Semelhança.** Quando duas respostas assemelham-se muito, a tendência é que uma delas seja a correta, pois o examinador estará tentando confundir quem sabe um pouco mais.

   Ex.:

   A ( ) 14,5

   B ( ) 15,7

   C ( ) 17,5

   D ( ) 18,5

   E ( ) 18,7

A tendência é de que D ou E sejam as corretas. Se aplicarmos a técnica acima também tenderemos a marcar D ou E por causa do "18," e D por causa do ",5".

4. **Eliminação das hipóteses absurdas.** Ao eliminar, repare que duas ou três hipóteses costumam ser absurdas. Se você as eliminar antes de chutar, sua probabilidade de acerto sobe de 20% para 33% ou 50%. Tudo que atenta contra a lógica, os princípios e o bom senso, tende a estar errado. Se algo não lhe parece bem, soa mal ou você sente que está esquisito, a tendência é que tal alternativa esteja errada.

5. **Eliminação das genéricas.** Em todas as áreas em que se lida com o comportamento humano e em todas as ciências não exatas, a tendência natural é a de que sempre existam exceções e ressalvas. Como diz o ditado, "*toda regra tem exceção*". Isso, no Direito, por exemplo, é constantemente correto afirmar-se. Ora, sendo assim as coisas, quando você estiver em dúvida, deve eliminar as alternativas que não abram espaço para exceções, com palavras como "nunca", "sempre", "sem exceções", "jamais" etc. A probabilidade de acerto será maior se marcarmos as questões mais abertas, que admitam uma ou outra exceção ou ressalva.

"Nem sempre a resposta certa será aquela que a 'técnica do chute' indicar."

? É claro que pode haver uma regra sem exceção. O próprio ditado acima, que enuncia que "toda regra tem exceção", também é uma regra e, como ele mesmo diz, toda regra tem exceção. Logo, há regras sem exceção, que são a exceção do ditado. Só que, como diz o nome, isso será a exceção, ao passo que, no *chute* nós trabalhamos sempre com a maior probabilidade de ocorrência.

Observação: os critérios 1 a 5 são muito eficientes. Os 6 e 7 também são válidos, mas de muito menor aproveitamento do que os anteriores.

6. **A letra "A".** Como a letra "A" é a primeira opção, a tendência é de que o examinador não goste de colocar a resposta certa logo de saída. A letra "A" é o lugar predileto do examinador para colocar as alternativas enganadoras, as "cascas de banana". Por essa razão, sempre que eu achava que a certa era a letra "A", dava uma conferida. Se confirmasse minha opinião, é claro que a marcava, pois devemos ter confiança no que estudamos. Mas nunca será demais ter um pouco de cautela com essa letra. Além disso, para chutar, eu, na falta de critério mais forte, desprezava a letra "A". Assim, entre "A" e "C", por exemplo, ia de "C".

7. **A cara do cartão de respostas.** O examinador também tende a não colocar todas as respostas numa mesma letra. Logo, se estiver em dúvida entre a letra B ou C e as duas ou três anteriores e posteriores forem todas letra B, você pode tentar na C. Se a prova como um todo tiver várias respostas B, D e E, a probabilidade é que as outras sejam letra A e C. Aqui, quanto menor o número de uma das letras, mais chance existe da resposta estar nelas. É claro que esse recurso é o último dos últimos e também depende das outras respostas estarem corretas. Você também pode usar esse critério como auxiliar na escolha entre duas alternativas.

? É até possível que um examinador tente inverter seu comportamento para alterar esses raciocínios, mas isso é difícil ocorrer porque ele normalmente tem que levar em consideração a média das pessoas e o fato de que, se não seguir as regras apontadas, fará questões mais fáceis para quem sabe alguma coisa.

Não dependa da sorte nem da probabilidade ⇨ estude para saber a resposta certa.

Ainda com relação ao "chute" com técnica, C14, I2.4, p. 336.

2.5. Estilos de prova (ESAF e CESPE/UnB)

As **formas de avaliação** (estilos de prova) adotadas pelas provas objetivas de concursos públicos têm evoluído constantemente. Basicamente, as conhecidas questões de múltipla escolha dividem-se em duas espécies: as questões estilo ESAF e as questões estilo CESPE/UnB. Diversas instituições realizam concursos, usando uma ou outra forma de formulação das questões, mas o mercado acabou nominando o "tipo" de questão como ESAF ou CESPE/UnB, por sinal, duas das melhores instituições que realizam concursos.

Os cursos e editoras já preparam materiais específicos para uma ou outra modalidade de prova. As editoras mais especializadas publicam livros da mesma matéria, só que cada qual com questões formuladas em um dos dois estilos. É uma tendência. As editoras também vêm publicando boas coleções com provas de cada banca.

As **questões estilo ESAF** caracterizam-se por exigirem do candidato a seleção de uma única opção, entre as cinco apresentadas, correta. Nesse estilo, é possível ao candidato utilizar-se do famoso processo de exclusão, restando-lhe, não raro, apenas duas opções e cabendo-lhe também selecionar a correta ou a mais correta, sempre na visão subjetiva da douta banca examinadora.

Já as **questões estilo CESPE/UnB** exigem que, entre as cinco opções apresentadas, o candidato valorize cada uma, apontando se a assertiva está correta (c) ou é falsa (f). É certo que o autocontrole deve ser um ponto forte do candidato, devendo sempre resistir ao impulso natural de "chutar" uma resposta, pelo simples fato de que cada opção respondida de forma equivocada invalida uma opção correta, podendo, mesmo, a pontuação restar negativa em uma ou mais questões do concurso. Naturalmente, o cartão resposta aqui terá um *layout* completamente diferente daquele clássico com as opções definidas de "a" até "e", tão comum em provas do estilo ESAF.

Também é conveniente perceber que a **metodologia de estudo sofre razoáveis alterações** de acordo com o estilo de questão a que o candidato será submetido. Por exemplo, o índice de subjetividade das questões estilo CESPE/UnB, sem dúvida muito maior do que nas do estilo ESAF. A consequência imediata disso implica exigir-se mais do candidato a capacidade de interpretação dos enunciados e das opções apresentadas. Já na prova estilo ESAF, a interpretação é, em regra, mais imediata, quase instantânea.

Outras bancas NCE, FCC, FunRio etc. A técnica de treinar fazendo questões da banca, disponíveis na internet e nas livrarias, funciona para todas as instituições.

Quanto ao **teor jurisprudencial das questões**, e isso especificamente nas cadeiras jurídicas, nos dois casos tem sido intenso, exigindo-se quase sempre posicionamentos recentes do Supremo Tribunal Federal e dos Tribunais Superiores.

❁ Logo, estude a jurisprudência do STF e dos Tribunais Superiores, pois conhecê-la vai fazer diferença no dia da prova. Cada vez mais os Informativos do STF, acessíveis na página www.stf.gov.br são importantes para os concursos. Obviamente, se o seu concurso exige Direito nesse nível.

@ Ver no meu *site* o artigo "Bancas examinadoras", por Lélio Braga Calhau.

"A única hora que você não pode falhar é na última vez que tentar."
Charles Kettering

Não existe um estilo necessariamente melhor, vez que ambos possuem vantagens e desvantagens. E, mesmo que você prefira um ou outro, o fato é que precisará se adaptar para enfrentar com sucesso qualquer deles. Portanto, convém salientar que, apesar dos diferentes estilos, não existe um que seja mais fácil para o candidato. Afinal, aquele que está devidamente preparado poderá facilmente se adaptar a qualquer estilo de questão.

3
PROVAS DISSERTATIVAS

3.1. "Provões"

Quando o "provão" é com questões dissertativas, o mais importante é administrar o tempo e o espaço para resposta. Sobre o tempo, já falamos (↻ C13, I6, p. 322). Se você tem dificuldades com o espaço para as respostas, veja o ↻ I4, a seguir.

As provas gerais ("provões") têm poucas linhas para resposta. Nisso é que reside o mistério pelo qual muitos não têm sucesso. Em face da exiguidade de espaço, o provão não se presta para verificar conhecimentos. Se o candidato quiser mostrá-los, faltará espaço e tempo. Se extrapolar o número de linhas para resposta, será pior ainda (95% das bancas não aceitam essa falta de disciplina do espaço).

❁ O objetivo do provão é apenas o de selecionar os candidatos que farão as provas específicas. A intenção não é ver quem serve para o cargo. A intenção é eliminar os mais fracos para não gastar mais tempo com eles e selecionar os mais aptos para a fase seguinte. No provão basta mostrar que sabe a resposta e acabou. Não é necessário fazer uma monografia: coloque apenas o essencial.

✍ Sabendo disso, será mais lógico que você faça uma prova seca, enxuta, *pão-pão-queijo-queijo*. Seja curto e grosso, objetivo. Isso facilitará o trabalho de correção, que no provão é estafante. Isso ajudará para que você seja selecionado.

3.2. Migrando do provão para a prova específica

Muitos são os que passam no provão e não passam na específica. Há muitas razões, até mesmo o estresse de ter passado na 1ª fase e a equivocada euforia do "já passei" ou "sou o bom".

Outro problema é que o candidato pode ter um nível intermediário: ele é bom o bastante para destacar-se da maioria e passar no provão, mas ainda falta um pouco de "substância" para passar pelas específicas. O jeito aqui é continuar estudando. ↻ C4, I2, 4 e 5, p. 90, 97 e 99.

Às vezes, o candidato faz bem o provão porque escreve objetivamente, o famoso curto e grosso. Ocorre que nas provas específicas as "regras do jogo" mudam um pouco. É a hora de mostrar "substância", "bagagem". Agora é preciso desenvolver mais as questões, aprofundá-las, expor mais o tema.

Se o candidato conscientizar-se da natureza das provas específicas, isto é, a necessidade de mostrar conhecimento, se controlar o clima de "já ganhou" e se mantiver uma atitude de calma e tranquilidade, a migração do provão para as próximas fases será fácil.

Algumas vezes, o candidato vai passando pelas fases e começa a estressar-se exatamente por estar chegando mais perto do objetivo. Isso não é o ideal. Até a publicação do resultado final é preciso uma constante atitude de calma, paciência, disciplina e humildade. Vá fazendo o seu melhor, sem se preocupar muito com o *se deu* ou *ainda não deu*. Apenas vá fazendo as provas.

3.3. Provas específicas

Aqui é o momento em que se exigem a "bagagem" e a experiência necessárias para a assunção do cargo almejado. Essa é a hora de mostrar o que se tem.

Demonstre seus conhecimentos. Escreva o máximo possível, desde que haja pertinência com a questão proposta e sem se "queimar". É melhor falar pouco e com segurança do que falar muito e dizer bobagem. Ainda que nas provas específicas deva-se ir mais fundo, só escreva nelas o que tiver certeza. Mais vale uma resposta curta e apenas com coisas certas do que uma longa com preciosidades e asneiras.

As respostas devem ter ao menos três ou quatro parágrafos. No primeiro e no último a resposta sucinta e objetiva deve estar claramente anotada. Os parágrafos do meio servirão para os desenvolvimento e aprofundamento da resposta, teses, explicações, exemplos etc.

Você tem todo direito de, nos parágrafos intermediários, mencionar tudo o que sabe sobre o assunto, todas as observações, teses, exceções, hipóteses etc.

Procure fazer uma prova organizada. Anote previamente quais são os tópicos que deve mencionar e organize-os logicamente. Deixe uma parte do meio para o final da exposição para fazer os acréscimos de outros detalhes.

Em concursos jurídicos, aplique as fórmulas de raciocínio específico, ↺ C18. Qualquer que seja o certame, utilize mementos ou roteiros para respostas e as técnicas mencionadas no ↺ C20.

"É melhor falar pouco e com segurança do que falar muito e dizer bobagem."

4
OBTENDO ESPAÇO NAS PROVAS DISSERTATIVAS

Há vários métodos para obter-se mais espaço nas provas:

Além disso, é preciso manter a uniformidade entre a redação e o formato das várias questões.

Como algumas provas possuem espaço delimitado, passa a ter interesse o uso otimizado do espaço de resposta. Isso ocorre normalmente com as provas gerais ("provões"). As provas específicas normalmente não delimitam espaço, sendo possível até mesmo solicitar mais folhas para resposta. Com o tempo e o progresso nos estudos, vai ser comum você pedir mais folhas nas provas sem limite de espaço. Nas provas com espaço determinado, contudo, será preciso mais objetividade nas respostas.

Embora alguns examinadores não se importem com isso, é desaconselhável ultrapassar o espaço delimitado para as respostas. Há candidatos que fazem setinhas e começam a escrever nos lados do papel. Para mim, uma pessoa que não consegue disciplinar o uso do espaço de resposta não tem autocontrole suficiente para assumir um cargo de escola. Não corra o risco de impressionar mal o examinador.

Se você tem problemas com o espaço, siga os conselhos contidos nos exemplos a seguir e verá que pode melhorar bastante.

EXEMPLO Nº 1

Para obter espaço na hora de fazer a prova, bastam alguns cuidados: a) usar uma letra menor; b) dar menos espaço para os parágrafos e para os intervalos entre as palavras; c) aproveitar toda a linha; d) ao separar as palavras, colocar o hífen **embaixo e não à direita da última sílaba; e) usar abreviaturas (CP ao invés de Código Penal etc.); se faltar espaço para a palavra toda no final da linha, separe as sílabas ou diminua um pouco a letra.**	Para obter espaço na hora de fazer a prova, bastam alguns cuidados: a) usar uma letra menor; b) dar menos espaço para os parágrafos e para os intervalos entre as palavras; c) aproveitar toda a linha; d) ao separar as palavras, colocar o hífen (...)

Veja como em um mesmo espaço é possível escrever mais ou menos, bastando zelar por alguns cuidados, referidos na coluna da esquerda. Repare que os conselhos em questão foram seguidos na coluna da esquerda e desprezados na coluna da direita. Tudo o que está em negrito e ressaltado em cinza na coluna da esquerda poderia caber na coluna da direita, o que não aconteceu.

Pode parecer simples, mas há inúmeras pessoas que não controlam o espaço na hora da prova. Outro detalhe importante é que sempre que vamos citar hipóteses etc. (1, 2, 3, 4 ou a, b, c, d etc.) fica mais estético e claro uma letra ou número por linha. Se houver espaço, prefira assim; caso contrário, não pule linhas.

Uniformidade da letra entre as várias questões. Não é correto você usar espaçamento e letra grande em uma questão, em que não tem muito a dizer, e pequena na outra, onde está mais bem preparado. Isso ensejaria uma ideia de desequilíbrio ou, no mínimo, que está tentando iludir o examinador.

EXEMPLO Nº 2

O princípio da legalidade penal está previsto não só no art. 5º, inc. XXXIX, da Constituição, mas também no art. 1º do CP.	O princípio da legalidade penal está previsto não só no artigo 5º, inciso XXXIX, da Constituição Federal, mas também no artigo 1º do Código Penal brasileiro.

Aqui, as duas colunas possuem o mesmo texto, sendo claro que a da direita gastou mais espaço. Na da esquerda a letra é menor, o espaço do parágrafo e entre as palavras também.

Além disso, na esquerda usam-se termos abreviados (art.; inc.; Constituição, CP), ao passo que na direita são usados termos por extenso (artigo, inciso; Constituição Federal; Código Penal brasileiro). O uso de abreviaturas economiza espaço, o que é útil em provas com limite de linhas (por exemplo, nos provões). Já em provas sem limites (em regra, as específicas), você pode evitar as abreviaturas.

Ao usar abreviaturas, não exagere. Use apenas abreviaturas largamente conhecidas e admitidas pela língua portuguesa. Evite "ñ" no lugar de não; "pq" no lugar de porque, e assim por diante. Também não use abreviaturas e sinais de taquigrafia ou pessoais. Ex.: há pessoas que usam sinais para acelerar a escrita, por exemplo, ao invés de escrever "constantemente" escrevem "constante⇗" e repetem esses sinais na prova, o que é uma falha grosseira.

💣 Um erro grosseiro é utilizar na prova a mesma linguagem (em especial as abreviações) das conversas em chats.

"Com o tempo e o progresso nos estudos, vai ser comum você pedir mais folhas nas provas sem limite de espaço."

Se você já utiliza essas técnicas e continua tendo dificuldades com espaço, o que está faltando é objetividade. Treine redigir de modo mais sucinto. Experimente pegar um texto de um livro ou revista e ir cortando as palavras que não sejam essenciais. Depois que estiver mais treinado, passe a fazer isso com reportagens de jornal, que já são mais resumidas. Lembre-se que "*poesia é a arte de cortar palavras*" e isto também serve para respostas com espaço delimitado.

5
APRESENTAÇÃO E ATITUDE NAS PROVAS

IMPORTANTE: A apresentação pessoal, a urbanidade com fiscais e membros da banca examinadora e a forma de realização de provas orais, de tribuna e entrevista têm íntima relação com a "comunicação não verbal", abordada no ↺ C22. Não deixe de lê-lo.

5.1. Apresentação pessoal

Estes conselhos servem para todas as fases do concurso, mas principalmente para as fases de entrevista, provas orais, de tribuna, psicotécnico e exames físicos e de saúde.

Todos sabemos que a aparência externa de uma pessoa é relevante, não só porque é o mais fácil de ser observado, mas também porque indica um pouco da sua personalidade.

Embora não seja o mais importante e nos engane muitas vezes, a apresentação pessoal conta muito em uma prova oral ou entrevista. Não obstante sermos contra discriminações por força de, por exemplo, um cabelo comprido no homem ou uma tatuagem num ombro de mulher, é fato que bancas não demonstram muita simpatia por essas particularidades. Assim, não custa nada deixar nossas preferências para outras ocasiões.

Mais do que qualquer outro aspecto externo, conta de forma extrema a limpeza e o asseio da pessoa. Vestes em desalinho, sujas, rasgadas ou coisa que o valha indicam desleixo inadmissível. Barba por fazer ou uma casca de feijão no dente então, nem se fala.

Verifique quais são os hábitos locais e institucionais antes de ir fazer a prova. No meio jurídico, por exemplo, há lugares onde é praxe que os candidatos façam todas as provas de terno e gravata, de modo que uma calça *jeans* e uma camisa de malha não vão *pegar bem*. De regra, contudo, o terno e gravata só são necessários nas provas orais, entrevistas ou tribuna. Verifique isso para estar vestido de acordo com a ocasião.

As roupas femininas devem prezar pela discrição: nada de decotes, colantes, peças justas, transparências, excesso de joias ou cores escandalosas. Um concurso público não é a melhor ocasião para um desfile, nem para se firmar as individualidades. Aliás, para homens e mulheres, quanto menos você aparecer, melhor. Cabelos coloridos ou extremamente curtos também não são o ideal. *Scarpin* e uma minissaia sempre causam furor, e este não é o estado de espírito que se deve pretender encontrar no ânimo de um examinador...

O homem deve evitar a barba por fazer: ou toda ou nenhuma. Em dias especiais é mais comum um corte ao barbear: previna-se. Tatuagens e brincos não devem aparecer no dia da prova. Cabelos muito longos ou rapados, ou a agradável máquina dois não são recomendáveis. Se for possível, roupas mais confortáveis, privilegie as calças e camisas sociais em vez de *jeans* e da malha. Um *dock-side* ou sapato é melhor do que um par de tênis. Ao usar o terno, veja se o comprimento dos punhos e da gravata estão corretos. A ponta da gravata deve terminar na altura do cinto: nem mais nem menos. O colarinho deve encaixar-se com o pescoço, não sendo certo deixar aquele "buraco" na altura do nó da gravata. Este deve encaixar com o colarinho. Qualquer espelho serve para ver se as coisas estão no lugar. A cor do terno deve ser discreta, de preferência azul-marinho ou preto. A gravata do Mickey deve ser usada em festas, no dia do exame, a escolhida deve ser aquela sóbria, em que caem muito bem a cor vinho e/ou vermelha.

Enquanto a gravata do homem é o seu calcanhar de aquiles, a mulher tem vários itens do vestuário que podem ser a sua "gravata": lenços, broches, joias, arcos na cabeça etc. Para todos só resta observar três coisas: discrição, discrição, discrição.

Tatuagens em regra não são bem aceitas. Se você ainda não fez, pense em esperar mais um pouco. Se vier a fazer, aplique-as em partes do corpo onde possa escolher mostrá-las ou não. Se já as possui, procure usar trajes que as escondam. Em caso de exame físico, se for o caso, use

training. Se for impossível esconder a tatuagem, sonde sobre até que ponto as pessoas responsáveis pelo concurso as consideram como algo desabonador ou se já consideram a tatuagem como mero exercício do direito da pessoa dispor sobre o próprio corpo.

5.2. Atitude com os fiscais de prova

Ao chegar para a prova, saiba exatamente seus direitos e deveres. Cumpra as determinações do Edital e dos fiscais. Evite qualquer motivo para discussão ou desavenças, até porque a tendência nos concursos é sempre se dar razão ao fiscal. Apenas tome uma atitude mais enérgica se o fiscal estiver desrespeitando sua integridade ou um direito claro que lhe assista. Em último caso, peça para que chamem o supervisor para dirimir alguma dúvida ou problema. Qualquer que seja a situação, mantenha a calma e seja educado.

Não aumente o tom de sua voz ao dirigir-se aos fiscais, mesmo que esteja com a razão, pois "*quem tem razão não precisa falar mais alto para demonstrá-la*".

Quanto menos se falar ou conversar com os fiscais, melhor.

5.3. Atitude com os membros da banca

Ao realizar provas orais, de tribuna ou entrevistas, ponha-se no seu lugar. Salvo raras exceções, você é um simples desconhecido e o examinador é uma autoridade sobre o assunto. Não pretenda ser mais inteligente ou esperto que o examinador, pois quem dá as notas é ele.

Mantenha sempre uma atitude digna, mas humilde. Sem perder sua compostura, entenda que quem dá as ordens e quem precisa sair satisfeito é o examinador. Assim, procure sempre entender o que ele quer saber e dê a resposta de modo claro e simples.

Evite, tanto quanto possível, ir contra as posições do examinador ou criticar a corrente à qual ele se filia. Como nem sempre se sabe qual é a posição do examinador, o ideal é jamais criticar ferozmente qualquer corrente. Se o examinador for mais inflexível, paciência. Utilize a teoria da fluidez e do consumidor (↻ C13, I2.3 [nº 9], p. 300).

Nunca considere a sua posição mais importante ou válida que a dos interlocutores. É muita pretensão achar que só a sua corrente está certa e você não deve fazer isso, pois as ideias são livres e todas devem ser respeitadas. O Direito vive da discussão.

Já vi um colega expor quais eram as duas correntes, chamando a sua de moderna e correta e a outra (a tradicional) de obsoleta, incorreta e ultrapassada... adjetivos que o examinador (que era da corrente tradicional) considerou como ofensas quase pessoais.

Tome cuidado com as vaidades pessoais. É muito comum, na raça humana em geral, se encontrar um ego mais suscetível ou sensível. Evite quaisquer atitudes, respostas, observações ou entonações que possam ser interpretadas como arrogantes ou descorteses.

"Mantenha sempre uma atitude digna, mas humilde. Sem perder sua compostura, entenda que quem dá as ordens e quem precisa sair satisfeito é o examinador."

💣 Cuidado com seu conhecimento: por vezes o grande domínio sobre a matéria faz o candidato achar-se o "rei da cocada preta" e se dar mal.

Jamais seja um adulador. Não arrostar vaidades pessoais e ser gentil e educado não tem nada a ver com querer angariar simpatia ou misericórdia com subserviência ou elogios desmedidos. Ninguém gosta de um "puxa-saco".

"Já vi examinadores ficarem fazendo 'sim' com a cabeça para todas as respostas, quer certas, quer erradas."

Ainda nesse tema, saber ser agradável e gentil, ou saber fazer um elogio sincero e bem colocado, é uma das artes mais difíceis. Gosto de dizer que algumas tarefas humanas só são bem-sucedidas se o receptor não conseguir identificar o seu objetivo de imediato. A paquera, por exemplo: se a moça perceber que sua intenção é um flerte, será muito mais difícil convencê-la a ir ao cinema; se ela acreditar que você apenas quer companhia, aceitará mais facilmente. Bem, às vezes a moça é a primeira a querer o flerte... mas isso ocorre muito pouco com o examinador. Assim, se quiser fazer um elogio, faça-o de modo a não parecer uma bajulação.

Não se permita intimidade com os membros da banca, por mais simpáticos que eles sejam. Às vezes alguns examinadores "testam" o grau de recato e circunspeção do candidato. Seja simpático, mas jamais abusado ou indiscreto. Piadas, risos, gargalhadas ou observações pessoais são má ideia.

Também é comum ver um ou mais examinadores meneando a cabeça positiva ou negativamente enquanto você dá a resposta. Não se deixe iludir: muitas vezes isso é um teste ou provocação para verificar sua segurança e tranquilidade. Se o meneio for positivo, não se empolgue em demasia pois, embora isso em regra seja um bom sinal, não é motivo para você se empolgar e deixar de fazer uma análise completa da questão. Já vi examinadores ficarem fazendo "sim" com a cabeça para todas as respostas, quer certas, quer erradas. Se o meneio for negativo, tome cuidado. Primeiro, não se desespere. Pior do que uma resposta errada será você gaguejar, suar, ficar mudo, pedir para ir ao banheiro, ter um acesso de choro ou de riso etc. Se for uma questão controvertida, não deixe de frisar as diversas correntes (pelo menos uma a favor e outra contra).

Ao responder as questões, se for o caso de errar, sempre erre em boa companhia. Se o examinador fez "não" com a cabeça, naturalmente prossiga indicando os fundamentos da resposta dada (doutrina, autor, corrente, tribunal etc.) e em seguida mostre a tese contrária e seus defensores, indicando que conhece bem o tema.

Cuidado com os exemplos. Já presenciei situações em que o candidato, indagado sobre algum exemplo, respondeu:

"POR EXEMPLO, SE VOCÊ DER UM TIRO EM SUA MÃE (...)".

Ocorrem no caso dois graves erros:

1º) Embora a intenção não seja referir-se ao examinador, ao usar o "você" (ao invés de V. Exª), pode ferir alguma suscetibilidade.

2º) A maior parte dos exemplos trata de crimes, problemas etc. Nunca coloque o examinador como "personagem" de um filme ou história triste.

A solução aqui é nunca colocar um examinador ou parente seu (e de preferência ninguém conhecido ou popular) em exemplos. Os exemplos são sempre entre "A", "B", "C", e "D" ou entre "Caio", "Tício" e "Mévio".

Se tiver que expor sua opinião pessoal, faça-o de modo estritamente técnico. Primeiro, exponha as correntes e divergências da doutrina e da jurisprudência, para então filiar-se a uma delas. Seja imparcial, como um bom cientista, e polido, como um bom diplomata.

Atitude geral. Assim, em resumo, mostre, enquanto candidato, aquilo que todos querem como profissionais: uma pessoa digna, composta, séria, simpática, educada, cortês, técnica e competente, como eu disse, um diplomata, gentil e bem preparado.

6
PROVAS ORAIS, DE TRIBUNA E ENTREVISTAS

Se você for participar de qualquer dessas modalidades de provas, leia os tópicos relativos às três, pois as orientações se completam.

Um primeiro conselho: procure assistir sempre a provas orais e de tribuna. De vez em quando vá a alguma. E mais, se você quer ser Promotor, sempre que houver este concurso, veja o dia das provas orais, coloque seu terno e vá assisti-lo. Quando estiver fazendo concursos, lembre-se de observar quem são os examinadores e como agem. Pode até ser que no próximo concurso você esteja fazendo a prova com o examinador que já viu fazer perguntas, como age, se é simpático ou antipático, se dá maior ou menor liberdade etc. Mesmo que o examinador mude, você já terá adquirido alguma experiência.

O mais importante é que você comece a acostumar-se com a mecânica da coisa, com o ritmo, o ambiente, como a prova se desenrola. Não se deve descobrir essas coisas no dia em que for para valer. Aprenda com os erros e acertos alheios, e você poupará seu tempo.

Haverá ocasiões em que surgirão perguntas, com respostas não sabidas. Nessas ocasiões, esteja preparado para, com técnicas, "chutar" com consciência. ↺ C13, I5.7, p. 319 e C14, I2.4, p. 336.

💣 Como as provas orais, entrevistas ou de tribuna são as últimas, acontece de o candidato achar que será uma vergonha não passar nelas. Essa pressão extra pode prejudicá-lo.

❁ Um conselho importante: dê-se o direito de não passar, mesmo nas fases iniciais. Se você fizer isso, irá mais leve para a prova.

7
PROVAS ORAIS

Preste atenção às perguntas. Se não entender, educadamente, peça algum esclarecimento. Nunca diga que o examinador "não se fez entender" ou *"formulou mal a questão"*. Peça o favor de ele "lhe esclarecer sobre (...)".

Procure dar as respostas de modo simples e claro. Utilize as técnicas referidas no ↺ C13, I1, p. 294 e C21.

Não tente enrolar o examinador. É melhor dizer que não sabe uma resposta do que emaranhar-se numa teia de aranha. Ademais, se você estudou o programa, mesmo que não saiba uma resposta específica, pode dissertar sobre o assunto, seus conceitos básicos, seus princípios regedores etc.

Mesmo que saiba, não saia como um alucinado, querendo apressadamente dar a resposta. Respire, fale pausadamente e com calma. Não só a sua resposta parecerá mais sábia como também valorizará a pergunta do examinador. Lembre-se de que as provas orais possuem tempo limite de duração, de modo que, quanto mais calma houver, mais rápido se esgotará o tempo.

Já cometi o erro de responder com muita rapidez: não só o examinador achou que as perguntas estavam fáceis demais (e as dificultou...), como permiti que ele tivesse mais tempo para fazer outras (as quais já não sabia). Veja, não estou dizendo para responder em câmera lenta, mas apenas para não se apressar tresloucadamente com as (deliciosas) perguntas para as quais sabemos a resposta.

Por falar em tempo, o fato de estruturar sua resposta não só a torna mais eloquente e completa, como também gasta o tempo. Nada melhor do que gastar o tempo da prova oral, falando coisas certas.

Toda resposta deve ter início, meio e fim. No **início** mostra-se a importância do assunto e sua localização dentro da matéria, indicando-se os pontos que serão abordados no desenvolvimento. No **desenvolvimento** fazem-se todas as observações possíveis, indicam-se as divergências, teses, polêmicas etc. No **fecho** procura-se resumir a abordagem e chegar a alguma conclusão sobre o assunto, mesmo que ela não seja definitiva e de preferência baseando-se em alguma fonte de autoridade respeitada. Sobre fontes de autoridade, ↺ C11, I6.12, p. 265 e C13, I5, p. 311.

Se a pergunta for extremamente objetiva, a resposta também deve ser assim. Se houver espaço, fale rapidamente sobre o assunto, aborde o tema sob vários ângulos e, sempre que possível, dê exemplos.

Dar exemplos gasta tempo, mostra segurança, profundidade e dá a impressão de tratar-se de um candidato ou bem preparado ou já com alguma experiência profissional. É claro que os exemplos a serem dados devem ser mais ou menos aqueles adrede preparados. Tentar formular um exemplo na hora do exame é difícil e pode acabar em erro. O único caso em que se pensa no exemplo na hora ocorre quando o próprio examinador o pede e, mesmo assim, o candidato deve tentar lembrar-se de algum exemplo já estudado.

Além disso, ↺ I10, à frente, com frases que pegam bem e que pegam mal.

8
PROVAS DE TRIBUNA

Na prova de tribuna, o candidato recebe um tema e deve desenvolvê-lo. Na prova de tribuna clássica não são feitas perguntas, mas há muitos casos de provas mistas (oral + tribuna). Em qualquer caso é importante que o candidato prepare resumos de cada um dos temas que podem ser sorteados e que, em geral, constam dos editais.

Prepare introduções e fechos genéricos, que sirvam para qualquer ponto. O ideal é que se tenha memorizado quatro a cinco itens de cada tema, em casa. Dessa forma faz-se uma introdução sobre o assunto, fala-se dos quatro ou cinco itens e um fecho. É claro que você já terá preparado fichas de cada tema, com os itens a serem abordados, para relembrar pouco antes da prova.

Quando for estruturar um roteiro de explanação, use os livros. Ninguém melhor do que os autores consagrados para indicar quais os pontos mais importantes e a melhor ordem a ser seguida.

8.1. Roteiro básico

Passemos a um roteiro básico que pode ser útil em provas de tribuna e orais:

ENTRADA: ao entrar na sala, ande naturalmente, ereto, com postura correta, cumprimente os membros da banca e dirija-se ao local onde irá falar. Se for cumprimentar com a mão, faça-o de modo cordato e seguro. Sorria. Ao falar, preste atenção no roteiro abaixo. Não se esqueça: olhe a banca. O ato de olhos nos olhos mostra segurança e dá credibilidade.

"Se for cumprimentar com a mão, faça-o de modo cordato e seguro."

EXPOSIÇÃO:

Início – Saúde os membros da banca, apresente-se, agradeça a oportunidade de estar ali e a satisfação de ser examinado etc.

Desenvolvimento (o tema propriamente dito).

– **Introdução do tema**: discorra sobre a importância do tema, interesse, em que ponto se coloca. Fale a respeito dos seus pontos mais importantes (em geral ou quatro ou cinco itens preparados e cujo tópico/resumo tenha sido memorizado).

– **Desenvolvimento propriamente dito**: a partir dos tópicos memorizados, fala-se um de cada vez e nele se diz o que se recorda. Depois de falar tudo o que sabe a respeito de tal tópico,

passe para o próximo. Se lembrar de outros assuntos sobre o tema, pode falar. Contudo, é mais seguro primeiro terminar os tópicos que mencionou e depois acrescentar mais alguma coisa, procedimento que diminui o risco de você se perder no meio da exposição.

– **Fecho do desenvolvimento:** resuma a matéria, não deixando de abordar as conclusões suas ou dos doutos. Se o concurso for jurídico, não deixe de mencionar a lei, doutrina, jurisprudência, divergências no tema e uma análise sob mais de um ângulo e em que prevaleça o bom senso.

FECHO: indique que são esses os pontos que considerou mais importantes, agradeça e coloque-se à disposição da banca para eventuais perguntas ou para discorrer sobre pontos eventualmente não abordados.

Tome cuidado ao sair da tribuna. Não é incomum a pessoa ficar emocionada e tropeçar. Saia com a mesma calma e elegância que entrou. Saia sem fazer alarde. Nada pior do que o examinador ficar ouvindo gritinhos e voz alta de candidatos que acabaram de fazer a prova e ficam no corredor comentando, comemorando, desopilando o fígado etc. Espere estar longe da banca para ter eventuais ataques, xiliques, explosões de euforia etc.

Jamais diga: "*Era só isso que eu tinha a dizer*" ou pergunte se o que você falou foi o suficiente. Isso só diminui o valor de sua exposição e mostra insegurança.

"Jamais diga: Era só isso que eu tinha a dizer."

Mesmo que não sejam previstas perguntas, você pode colocar-se à disposição da banca para elas, pois isso passa uma imagem bastante positiva e demonstra segurança. Esse recurso é ainda mais importante se o candidato não foi muito bem na explanação, pois lhe dá uma oportunidade de melhorar seu resultado geral.

Não tenha medo de fazer isso e vir alguma pergunta difícil. Primeiro, porque se você estudou e sabe pensar, a tendência é que tenha algo a dizer; segundo, porque se a banca quiser perguntar, vai perguntar mesmo, de modo que você pode marcar o ponto antes.

8.2. Preparação prévia

No mais das vezes, há vários pontos para as provas orais e/ou de tribuna, os quais já constam do edital e programa. Depois, na véspera da prova, são sorteados um ou dois. Se o sistema for este, prepare resumos de todos os temas e os treine. Um grupo de candidatos pode dividir a tarefa de preparar os resumos e muitos cursinhos colaboram nessa fase.

Se houver sorteio de véspera, deixe preparado um grupo de amigos mais experientes e professores para lhe ajudarem. Marque horários e locais para encontrá-los. Logo que o ponto for sorteado, "rode" cada um deles e troque ideias, mostrando o resumo e perguntando quais são os pontos mais quentes.

Eu fiz isso na prova oral para Juiz Federal. Ao meio-dia, encontrei um Juiz Federal para me dar luz sobre o ponto sorteado em execução fiscal, às 2h tive ajuda de um professor de Tributário que era meu amigo, às 5h de um professor de Penal e Processo Penal. À noite revi os resumos mais uma vez. Todos eles, por serem muito bons nas suas respectivas áreas, deram-me dicas e macetes excelentes, bem como mostraram-me, dentro do assunto, quais

eram os temas mais atuais. É lógico que tinha que ir bem no dia seguinte, pois fui orientado por especialistas, ensino que somei aos meus estudos anteriores. O fato é que, se se tem o material previamente preparado e a ajuda organizada de especialistas, com um dia de antecedência dá para preparar uma boa prova sobre qualquer assunto.

Mesmo que não tenha acesso pessoal a especialistas, lembre-se que, tendo livros e um bom material com jurisprudência, você tem os especialistas à sua disposição.

Se não houver sorteio de véspera, fie-se nos resumos e nos treinos com amigos. Reveja bem os resumos na antevéspera. Se der para fazer isso sem se estressar, dê uma lida leve e tranquila nas fichas no dia da véspera e outra no da prova. Leve os resumos para o dia da prova e, se tiver tempo, reveja a ficha antes do exame. Às vezes o ponto é sorteado e a pessoa ainda fica algum tempo esperando a arguição. Nesses casos, o resumo será muito útil.

"Se você fez um bom preparo prévio e mantiver a calma, a prova será boa."

9

ENTREVISTA

Se houver alguma entrevista, não se preocupe. Desde que observadas as devidas reverências aos membros da banca, nada mais ela abrangerá do que uma conversa sobre a sua vida (origem, família, formação acadêmica, atividades profissionais etc.).

Obviamente, tudo o que você for dizer deve corresponder à verdade. Não invente alguma coisa para parecer mais sábio ou experiente. Aliás, sábio é o conselho popular: "*quem muito fala, dá bom dia a cavalo*" ou "*em boca fechada não entra mosca*". Isso serve para lembrar que não é preciso falar muito, nem expor seus pontos de vista prediletos. Os conhecimentos se mostram nas provas, a sua história pessoal, no *curriculum* e nos títulos, e sua competência, no exercício do cargo. Na entrevista, como já disse antes, vale mais o "feijão com arroz" do que o perigoso "caviar com champanha".

As primeiras perguntas são, em geral, sobre os dados pessoais que já constam dos seus documentos e *curriculum vitae*. Se não houver sido entregue um currículo, é possível que perguntem sobre sua história escolar ou profissional. Tenha os dados na cabeça para responder ao que for perguntado. Esse é, por sinal, o melhor conselho: responda de forma clara e simples o que for perguntado. Se você chegou na entrevista é porque seu time está ganhando, e não se mexe muito em time que está ganhando. Não é preciso falar muito, nem se deve parecer um agente secreto querendo não falar nada.

Zele pela sua apresentação pessoal, ↺ 15.1, antes.

10
FRASES QUE PEGAM BEM E QUE PEGAM MAL

Há frases que sempre soam bem, desde que sinceras:

– **Agradecer a Deus** – Sem transbordar para agradecer o pai, a mãe, o tio, a professora da 1ª série etc. As homenagens à família etc. devem ser deixadas para depois da aprovação.

– **Dizer que é um privilégio ter chegado até aquela fase do concurso, tendo a oportunidade de ser arguido por tão ilustre banca examinadora.** Isso pode ser dito com segurança pois é um fato.

– **Demonstrações de segurança.** Exemplo: *Dentro do tema, considero importantes/interessantes/valiosos os seguintes tópicos/itens/aspectos* etc. Complementar, ao final da resposta, com o seguinte: *Coloco-me à disposição da eminente banca para abordar algum ponto eventualmente não tratado.*

– Dependendo da forma, e desde que haja total segurança quanto aos membros da banca, pode ser bem recebida a **referência ao nome do examinador**, sempre precedido pelo "*Exmo. Sr. Dr.*" ou outra forma respeitosa. Por exemplo, em uma prova na área médica, o Dr. João lhe faz uma pergunta e você responde: "– Pois não, Dr. João, a hipótese levantada é tratada pela OMS ..."

– Dependendo da forma, quando se aborda algum tema, pode-se **elogiar o tema** ("*interessante*", "*desafiador*" etc.) ou a questão proposta ("*inteligente*" etc.), desde que seja uma referência sincera. Nada pior do que aquilo que soa como falso ou "babação".

Frases que soam mal, atrapalham e trabalham contra o candidato:

– **Pedir desculpas por eventuais erros.** O que a pessoa quer com essa frase? Dizer que é um candidato que erra, que sabe que vai errar? Ou quer que o examinador fique com "peninha" ou "dó" e dê o ponto mesmo que ele erre? A frase soa como insegurança ou falsa modéstia.

– **Dizer que é o seu primeiro concurso.** Qual é a intenção aqui? Pedir comiseração, misericórdia? Dizer que um candidato no primeiro concurso deve ser menos exigido porque é "novinho" ou "fraquinho"? Ou passar a mensagem subliminar de que é mais conveniente não se aprovar alguém logo no primeiro concurso?

– **Dizer que está nervoso.** O resultado é que se vê que ainda não há um bom equilíbrio emocional e segurança. Se a pessoa está nervosa, não precisa dizer, pois sua postura mostra. Pode até ser que alguém diga isso e a banca dê um desconto, mas eu não considero esse tipo de referência algo positivo. Pode acabar funcionando como um pedido prévio de desculpas. Além do mais, todo mundo fica nervoso em provas, de modo que isso não é nenhuma novidade. E, nervoso ou não, o que importa é você dar as respostas certas e manter a atitude correta.

"O fumo deve ser evitado, todavia, se não for possível, deve ocorrer em dose moderada."

– **Tentar demonstrar "humildade"**. "*Não sei o que me caberia falar sobre o assunto, mas vou falar um pouquinho sobre...*". Se a pessoa não sabe o que falar, deveria ficar quieta. Se diz que vai falar um "pouquinho", ela mesma já começa a diminuir a importância e imagem de sua própria resposta. Essa tola aparência de humildade é desnecessária. Veja se não fica melhor: "*Sobre este assunto, abordarei o seguinte (...)*"

– **Linguagem inadequada.** Ao iniciar as respostas, é inadequado colocar conexões linguísticas coloquiais, como o candidato que em todas as respostas começava com um "*Pois é,* (...)". Veja como podemos deixar de usar algo que parece "papo de bar" e partir para uma postura mais adequada: "*Pois não, Exª, a* (...)".

– **Levar presentes ou lembranças.** Ninguém em sã consciência faria isso.

– **Fazer elogios exagerados para a banca**, do tipo "Rolando Lero". Ninguém gosta de aduladores, principalmente em circunstâncias em que é óbvio o interesse por detrás do elogio.

– **Fumar, xingar, gargalhar, chorar, babar etc.** O fumo deve ser evitado, todavia, se não for possível, deve ocorrer em dose moderada. A linguagem deve ser a culta e natural, evitando-se artificialismo e linguagem coloquial (aquela que a gente utiliza na rua, em casa, com os amigos). De certa forma, ali é um local de trabalho. Logo, a linguagem deve ser compatível. Além disso, devemos evitar atitudes desagradáveis, inconvenientes ou que demonstrem que você pode estar em pânico.

– **Qualquer frase ou argumento que demonstre insegurança ou pedido implícito de piedade, dó etc.** Mesmo que a tentação seja grande, não soam bem atitudes do candidato tendentes a pedir pena ou favor da banca examinadora.

Exs.: "*A matéria é muito grande*", "*fiquei doente durante o período de estudo*", "*venho de uma família pobre*"; "*estou nervoso*", "*preciso desse cargo*" etc. Isso demonstra insegurança e uma postura imprópria de quem será autoridade ou exercerá cargo público.

Se a banca tiver que ter alguma consideração com o candidato, será em consequência de uma postura digna, correta, íntegra e de suas respostas que, mesmo que possam estar erradas, devem ser sensatas, lógicas, coerentes. O candidato não deve levar para o concurso o vício de aluno de 1º e 2º graus de "implorar" nota aos professores. Ou você sabe e a merece ou estuda mais para o próximo concurso.

– **Pedir o "gabarito" à banca.** O candidato, ao final de cada resposta, pergunta "*É isso?*"; "*Acertei?*"; "*É a resposta certa?*". Este tipo de questionamento mostra insegurança e nervosismo. Se o candidato acertou, uma pergunta dessas estraga o valor de ter acertado. Se errou e o examinador o disser, o nervosismo aumenta. Esse tipo de pergunta é típico da tensão de prova, mas não ajuda em nada e prejudica a imagem do candidato, além de raramente ser respondida. Quem tem que fazer perguntas é o examinador, não o candidato.

– **Aparentar ter decorado o texto.** O candidato fala de forma mecânica, como se tivesse decorado a resposta. Isso é ruim: ninguém procura um decorador ou um fantoche. Mesmo que a fala seja decorada, deve ser dita de forma natural.

☸ Em provas, preste atenção no que está fazendo, fique frio (*keep cool*) e aproveite o dia.

> "Fique frio
> (*keep cool*)
> e aproveite o dia."

11
PSICOTÉCNICO

O exame psicotécnico é um importante instrumento de avaliação dos candidatos. Contudo, só é válido se observar critérios objetivos para aferir as suas aptidões. Em geral, busca-se desvendar a capacidade intelectual (lamentavelmente a regra é o exame apenas da inteligência lógica), o temperamento e as reações psicológicas e fisiológicas do indivíduo.

O primeiro passo é ficar calmo, pois o estresse não ajuda a ninguém. Seja você mesmo e pronto. Aqui também valem algumas das colocações feitas a respeito da apresentação pessoal e atitudes com os membros da banca, além das dicas para as provas orais.

Falar muito não é recomendável: quanto menos se elastece uma conversa, mais difícil fica para o examinador "inventar" algum problema. Seja claro e simples nas suas respostas.

Alguns exames psicotécnicos são até gozados, ao tentarem em pouco tempo descobrir tudo sobre um indivíduo. Vou citar alguns exemplos para que você pense a respeito, a fim de adotar as devidas cautelas ao sair como um trem respondendo às perguntas. 1. no meu exame para Delegado de Polícia, uma das perguntas no questionário era "*Alguma vez você sentiu vontade de atirar em todo mundo à sua volta*?"... É uma pergunta tão "genial" quanto aquela que o Consulado americano faz: "*Você tem intenção de matar o Presidente?";* 2. no quartel, um dos exames era mostrar manchas e dar várias opções para que disséssemos o que víamos. Sempre havia uma opção com conotações sexuais e outras com temática de sangue ou violência. Em vez de achar tarados e sanguinários, tais testes devem descobrir quem são os mais tolos.

Moral da história: o ideal é ser fiel à verdade, mas não exagere, principalmente diante de perguntas cujo propósito é evidente. Para ir bem, basta ser você mesmo e prestar atenção ao que está dizendo.

Há quem critique esses cuidados, mas eu não o faço. Ainda não conheci alguém que vá para um encontro com a pessoa pela qual está apaixonado ou para uma entrevista para obter um emprego e não se arrume melhor, nem meça mais suas palavras. Não fazer isso é que seria estranho. O próprio examinador é que tem que ser suficientemente competente para avaliar o candidato, apesar desses naturais cuidados de qualquer pessoa que está sob algum tipo de observação.

Existem vários tipos de provas, como: responder a longos questionários (em que você deve ser coerente nas respostas); dizer o que vê em manchas; dizer o maior número de palavras em um minuto; repetir palavras por assunto (família, esportes etc.) ou com alguma relação (iniciadas com uma determinada letra, terminadas com um determinado sufixo, como "ão" ou "indo"); fazer desenhos (árvores, pessoas, objetos); dar significados; fazer dinâmica de grupo (em que é certo que você não deverá ser um "mosca-morta", nem um novo imperador); colocar a pessoa em uma sala e depois pedir para que ela descreva os objetos que lá existem; dar o significado de vocábulos; testes simples de QI (quociente de inteligência) etc.

Já é possível encontrar livros com dúzias e dúzias de testes psicotécnicos. Quando chegar a essa fase, é interessante se divertir com alguns testes, a fim de se acostumar com a sistemática das provas. Por exemplo, se você tiver que falar o maior número possível de palavras em um minuto, isso é fácil. Se você já tiver feito uma vez, verá que basta falar palavras por assunto, v.g., nomes de times de futebol, quando faltar "munição" passe para tipos de parentes (pai, mãe, filho...), quando começar a ir lento, passe para animais (cão, gato ...), e assim por diante.

Tudo é fácil depois que descobre-se um sistema de otimização. Existem também empresas e profissionais que aplicam testes, de modo que você pode investir na realização de um exame junto com um profissional habilitado. Esses exames resultam em laudos que, em caso de ação judicial, podem ser muito úteis.

Como a marca principal da Humanidade é a diversidade e a competência da diversidade, o exame tem que admitir uma margem de variação a partir do paradigma (o modelo pretendido para o cargo). Por essa razão, uma reprovação nesse exame não deve ser motivo de preocupação. Além disso, existe farta jurisprudência, inclusive oriunda do Supremo Tribunal Federal, vedando a eliminação de candidato por conta do exame psicotécnico, bem como enorme quantidade de decisões anulando exames dessa ordem quando realizados de forma subjetiva ou secreta.

Eu mesmo, na qualidade de Juiz Federal, já tive a oportunidade de anular vários atos administrativos por falta de atendimento de seus requisitos legais, lógicos e de razoabilidade. Portanto, em caso de insucesso, procure um bom advogado a fim de verificar se vale a pena ingressar com ação judicial. Sobre elas, ↻ C16.

Antes de pensar nisso, prepare-se para passar: tranquilidade, atenção e, se possível, um pouco de treino.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU RENDIMENTO EM PROVAS SERÁ MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Adquira uma postura de calma e tranquilidade ao realizar as provas, o que permitirá melhor administração do tempo e maior percepção do que está se desenrolando, com um consequente acréscimo de seu rendimento.
2. Ao realizar provas de múltipla escolha, reserve tempo para marcar o cartão-resposta e aprenda a "chutar" com consciência.
3. Ao realizar provas dissertativas, faça uso dos mementos e controle o uso do espaço.
4. Ao realizar provas orais, de tribuna ou entrevistas, discipline suas palavras e manifestações e, principalmente, treine sua fala antes com amigos ou sozinho.
5. Conforme já falamos no ↺ C13, I2, p. 297, adquira o hábito de treinar a realização de provas, utilizando provas anteriores, questões de livros etc., de preferência simulando as condições reais da prova (tempo, consulta etc.).

Indicações Bibliográficas:

📖 Inseri aqui as noções essenciais e o que de mais importante você precisa saber. Caso queira se aprofundar no assunto, ver *Como falar bem em público*, que escrevi em coautoria com Rogério Sanches Cunha e Ana Lúcia Spina.

"Tudo é fácil depois que se descobre um sistema de otimização."

"No que diz respeito ao empenho,
ao esforço, e à dedicação,
não existe meio-termo.
Ou você faz uma coisa bem-feita,
ou não faz"

Ayrton Senna

CAPÍTULO 15

COMO AUMENTAR O DESEMPENHO EM PROVAS JURÍDICAS

Como interpretar as questões e suas respostas

Quais os cuidados ao se analisar a lei e os fatos

Quando e como expor a própria posição em uma prova dissertativa

Como lidar com questões controvertidas na doutrina e na jurisprudência e com enunciados abertos

Quais as técnicas para se organizar uma resposta bem fundamentada

COMO AUMENTAR O DESEMPENHO EM PROVAS JURÍDICAS

1 INTRODUÇÃO

Além de tudo o que já foi mencionado nos capítulos anteriores, vale ainda somar algumas observações.

A primeira delas é que o candidato deve assumir, qualquer que seja o concurso que estiver fazendo, a consciência de que estará "dizendo o Direito", logo, estará prestando jurisdição, que é uma atividade de todos.

As noções de comunicação escrita, verbal e não verbal são muito úteis (↻ 20 a 22), além de uma orientação simples sobre como definir a natureza jurídica de institutos e objetos (↻ C20, I8, p. 470).

Abordaremos adiante, no ↻ C18, técnicas de raciocínio jurídico que complementam o presente Capítulo.

"A diferença entre um analfabeto e um profissional do Direito é que aquele não precisa ser técnico ao passo que este exerce a 'jurisdição', ou pelo menos deveria exercer, com maior rigor técnico."

2 JURISDIÇÃO: UMA ATIVIDADE DE TODOS

As pessoas pensam que apenas os juízes exercem "jurisdição", mas todos os profissionais da área jurídica o fazem. Apenas os magistrados prestam jurisdição na natureza jurídica de atividade estatal própria do Poder Judiciário.

Jurisdição significa "dizer o Direito", e isso, enquanto atividade intelectual, todos fazemos. Mesmo um analfabeto, diante de algo que identifica como injustiça, pratica jurisdição. A diferença entre um analfabeto e um profissional do Direito é que aquele não precisa ser técnico ao passo

que este exerce a "jurisdição", ou pelo menos deveria exercer, com maior rigor técnico. Não é só o Juiz que "diz o Direito". Por exemplo, quando um PM, entendendo haver flagrante delito, conduz uma pessoa à Delegacia, está ele, dentro de sua própria órbita, dizendo o Direito.

Se essa ponderação for compreendida, o leitor concordará que qualquer que seja o concurso, estaremos diante de atividade jurisdicional. Se o concurso for para Juiz, teremos a jurisdição atividade intelectual aplicada a um cargo que exerce a jurisdição estatal. Se formos prestar concurso para Promotor, Defensor, Procurador, Delegado, Fiscal etc., precisaremos saber "dizer o Direito" aplicável a um caso concreto ou responder a uma questão meramente teórica, o que também é "dizer o Direito".

Fazer uma prova na área jurídica (área técnica, fiscal ou carreiras), na maior parte das vezes, será fazer "jurisdição" enquanto operação intelectual para dar uma solução para o enunciado. Jurisdição é "dizer o Direito". Isso, no mais das vezes, significa aplicar a norma, que é abstrata, a um caso concreto. Este é o desafio do candidato, qualquer que seja o cargo almejado: saber "dizer o Direito."

A **ordem lógica** para um candidato responder a uma questão jurídica é:

1. "saber o Direito", o que será capaz de fazer através do estudo prévio;
2. "dizer o Direito" para si próprio na hora da prova, isto é, definir o que está sendo perguntado e o que deve ser respondido; e
3. "adequar o Direito" ao concurso. Apenas aqui ele deverá flexibilizar um pouquinho sua resposta, a depender do concurso que está fazendo (↺ I7, a seguir).

Portanto, para **raciocinar sobre o Direito** e, consequentemente, sobre como responder uma questão jurídica, devemos utilizar a **fórmula para o raciocínio jurisdicional**, que trataremos no item posterior.

3

COMO RESPONDER CORRETAMENTE. COMO INTERPRETAR

3.1. Introdução

Se todos devem "dizer o Direito", se a maior parte das provas se resume a aplicar a lei (em sentido amplo) a um caso concreto, por que existem tantas reprovações? O mais curioso é que a lei é igual para todos (para o examinador e para o candidato) e se o enunciado da prova também é o mesmo para ambos, as pessoas não deveriam errar tanto.

As pessoas associam o raciocínio da seguinte forma:

LEI X FATO = SOLUÇÃO

O sinal de multiplicação significa a operação intelectual de adequação entre a lei e o fato, que nada mais é do que "dizer o Direito". Se raciocinar juridicamente é isso, não deveríamos ter tantos erros. Mas já que eles existem, conhecer as razões pelas quais ocorrem nos permitirá evitar repeti-los.

É possível que o candidato engane-se quanto à lei e/ou quanto ao fato? Sim, tanto que isso vive acontecendo.

É admissível que o candidato engane-se quanto à lei e/ou quanto ao fato? Não, pois, como já dissemos, a lei e o fato são os mesmos tanto para o candidato quanto para o examinador. Nunca o candidato deve "entristecer" o examinador com uma resposta em que a lei e/ou o fato não coincidem com aquilo que ele, examinador, espera para poder conferir o grau ao candidato.

3.2. Como o candidato erra quanto à lei?

Isso acontece quando a lei muda e o candidato não está atualizado. Nosso país tem tido a triste sina de sofrer constantes alterações legislativas, a maior parte de má qualidade e/ou por Medidas Provisórias. Se o candidato não tomar cuidado, corre o risco de dar a resposta com base em uma lei já revogada. Aliás, alterações legislativas são temas constantemente indagados. Quer um exemplo? Diga-me qual é a extensão do mar territorial do Brasil? Todos respondem que é de 200 milhas. Ocorre que uma lei de 1993 a alterou para 12 milhas, sendo de 200 milhas apenas a zona de exploração econômica exclusiva. Essa pergunta caiu na minha prova para Juiz Federal e a grande maioria **errou a lei**, o que não é admissível em quem quer passar em concurso. Se a mesma pergunta for feita hoje, a maioria ainda vai errar.

1. Acompanhe sempre as alterações legislativas. Isso pode ser feito através do Diário Oficial da União e, conforme o concurso, dos Diários Estadual e Municipal. Existem revistas e informativos jurídicos que fazem esse acompanhamento. Os melhores cursos preparatórios também providenciam cópias das novas leis para seus alunos.

2. Mantenha os códigos atualizados fazendo a remissão em eventuais artigos alterados. Compre uma pasta fichário para guardar (e, se permitido, levar para a prova) as leis avulsas. Procure adquirir códigos atualizados antes de fazer algum concurso. Não economize dinheiro com atualização legislativa (o ideal é trocar os códigos todos os anos). Ao trocar, faça as remissões e sublinhamentos do antigo no novo, o que servirá como estudo. Se você não tem disposição para pegar os códigos e atualizá-los é porque não quer realmente passar: mude de atitude/comportamento... ou de objetivo.

3. Para o caso de você estar mais atualizado que o examinador, que é raro, mas acontece, principalmente quando tratar-se de alteração recente (menos de 1 ano), pode citar o fundamento legal da resposta, por exemplo: "*Segundo o artigo 25 da Lei nº x, conforme alteração dada pela Lei nº y, a resposta é ...*". Se a alteração já é bem consabida, basta citar o artigo, já que não é necessário por exemplo, dizer "*art. tal da Lei tal, de 1940, com a alteração da Lei tal, de 1941*". Nesse caso, é perder tempo e espaço com observações dispensáveis.

4. Por mais que a questão pareça fácil, evite responder a questionamentos sem antes olhar o que a lei diz a respeito. Se não souber achar, use o **índice** no início do Código e/ou o **índice alfabético-remissivo** ao seu final.

3.3. Como o candidato erra quanto ao fato?

Já começamos a ver isto no ↻ I4. Mas não é só. É impressionante a quantidade de respostas em provas e concursos em que o candidato sai completamente do tema sobre o qual foi perguntado. Isso também acontece muito em redações. É óbvio que a nota será zero ou perto disso para quem, como se diz, "delira", "divaga" ou "viaja na maionese".

Com certeza, você já teve alguma ocasião em que, ao sair da prova, comentou com um colega que acertou a questão tal, que disse isso ou aquilo, e descobriu que a pergunta era sobre outra coisa, não é mesmo?

Isso acontece por várias razões:

a) O candidato não lê direito a questão, por desatenção. Solução: se você está fazendo uma prova, concentre-se nela. *"Se uma coisa vale a pena ser feita, vale a pena ser bem-feita"* (N. Poussin).

b) O candidato lê a prova com pressa. Solução: Não adianta ganhar tempo com uma leitura corrida e perder pontos e a prova por causa de uma resposta mal dada. Leia os enunciados calma e atentamente.

c) O candidato lê a questão passionalmente ou com preconceitos, ou a responde dessa forma. Já abordamos isso no ↻ 5.1 e 5.2 adiante. Solução: ir para a prova sem levar nas costas essa bagagem emocional e analisar as questões de modo isento, equilibrado e imparcial.

d) O candidato estudou ou sabe um assunto, e na primeira pergunta que lhe parece tratar do caso ele "enfia" aquilo que sabe. Esquece-se que quem faz as perguntas é a banca, não tendo o candidato o direito de escolher qual assunto ou resposta prefere. Ou você responde exatamente o que foi perguntado, ou não vai receber a nota que gostaria.

e) O candidato lê uma questão que, na verdade, não está escrita. Isso acontece por um dos motivos acima ou ainda por outros, mas sempre resultando em uma resposta para questão ou tema diferente do que consta no enunciado. O ser humano tende a ver ou a deixar de ver a realidade em virtude de seus sonhos, temores ou anseios. Sobre o tema, ↻ C6, I11, p. 144. **Solução**: tenha acuidade, ou seja, preste atenção na prova para não errar no que é fácil. Veja o que o examinador realmente quer saber e responda a esta e não a outras questões.

Mas mesmo que não haja erro quanto ao fato ou quanto à lei, a fórmula ***Lei x Fato = Solução*** mostra não ser adequada, haja vista que o número de respostas consideradas erradas é muito grande, mesmo descontados os que erram por desconhecer a lei ou não prestar atenção no enunciado da questão.

O problema é que para aplicar a norma (a lei) ao fato (aquele descrito no enunciado), é preciso fazer uma operação mental que permite uma quantidade quase infinita de variações. Existem tantas esquinas para se chegar a uma solução que virar numa esquina errada pode levar a pessoa para a Lua ou para a China. É sempre preciso um norte, uma direção, uma forma de raciocinar a respeito de como encaixar adequadamente os fatos e a lei. É preciso saber interpretar.

3.4. Interpretação e princípios

Interpretar é buscar o real significado de alguma coisa, no caso, da lei ou da solução para a questão. Para interpretar, temos vários recursos. É sabido que podemos fazer a interpretação de acordo com as fontes, com os meios, com os resultados, e também com os métodos de interpretação. Temos a interpretação legal, a doutrinária, a jurisprudencial, a literal, a lógica, a teleológica, a sistemática, a histórica, a de direito comparado, a declarativa, a analógica, a restritiva e a extensiva. Todos esses instrumentos são válidos e úteis, devendo ser objeto de atenção do profissional jurídico.

"A resposta simples, mas correta, é o bastante para se ser aprovado."

Depois de interpretar a lei, precisamos interpretar o fato e, ainda, interpretar a ligação entre a lei e o fato. Como bem-fazer essas três interpretações? A solução é a utilização de algo que é muito esquecido pelos acadêmicos e alunos de cursinhos, ou seja, os princípios.

Princípios são indispensáveis, porém, o mais comum é que o aluno salte essa parte do livro para "ir direto ao assunto". Acontece que de vez em quando cai alguma pergunta específica sobre princípios e, quando não cai diretamente, cai em praticamente todas as questões de forma indireta. Isso é assim, pois é através dos princípios que podemos raciocinar juridicamente.

Respostas boas e respostas ótimas (excelentes). Como a maioria das respostas foge completamente do raciocínio adequado, uma resposta que utilize o raciocínio correto será igual ou ao menos parecida com aquela que o examinador quer. Dentro de um universo de questões ruins, não é preciso uma resposta "excelente" ou "ótima" para passar. Uma resposta "boa" é o suficiente. A resposta simples, mas correta, é o bastante para se ser aprovado.

É "boa" a resposta que, mesmo sem genialidade, aborda razoavelmente o tema e não contém erros crassos. Como já disse, basta o "feijão com arroz". Veja que dando respostas simples ("boas"), com as cautelas aqui descritas, mesmo assim obtive várias primeiras colocações. Uma "boa" resposta é aquela que atende aos princípios, às "5 mulheres" e à dicotomia (↻ C18) e, de regra, funciona com o mesmo raciocínio que o examinador utiliza.

❁ O "ótimo" é o pior inimigo do "bom", e o bom, em geral, já é o suficiente.

3.5. Raciocinar da mesma forma que o examinador

Este é o caminho mais seguro para alcançar uma resposta correta. Isso não é difícil. O examinador é aquele profissional que, por sua grande capacidade pessoal, por seu prestígio ou por sua posição na carreira, é chamado para elaborar questões num concurso. De modo geral, são pessoas bem preparadas, sensatas e experientes. O examinador que só admite sua própria opinião é a exceção. A imensa maioria é formada por pessoas que passam toda uma vida lendo, estudando, trabalhando na área. Se o concurso é jurídico, certamente o examinador já leu muito

a lei, a doutrina e a jurisprudência, além de ter vivido a aplicação de tudo isso. A consequência é que aquelas regras gerais que se exprimem em tudo estarão muito bem delineadas, fixadas e internalizadas no espírito e raciocínio do examinador.

O examinador raciocina com princípios, que é a melhor forma de raciocinar. Só que você não precisa de décadas de experiência para pensar ao menos parecido com ele. Basta pensar com os mesmos instrumentos. Esses instrumentos são os princípios.

3.6. A fórmula correta de raciocínio jurisdicional

A fórmula é a seguinte:

LEI *X* FATO *X* INTERPRETAÇÃO = SOLUÇÃO

Se a interpretação se faz com os princípios, fazer uso deles é o melhor modo de se raciocinar corretamente. Desse modo, podemos concluir que a fórmula ideal de se realizar um raciocínio jurídico é a seguinte:

FÓRMULA IDEAL DO RACIOCÍNIO JURISDICIONAL
(como "dizer o Direito")

LEI X FATO X PRINCÍPIOS = SOLUÇÃO

Adote as seguintes cautelas:

Lei. Além do que já vimos acima:

a) Mantenha-se atualizado.
b) Adquira o costume de ler a legislação pura e simplesmente. Embora quase ninguém faça isso, tal costume dá conhecimento, agilidade e segurança na hora da prova.
c) Além da leitura da lei "seca", comece a ler também (quando for estudar) os códigos anotados (Em Penal e Processo: Delmanto, Damásio, Tourinho, e assim por diante). Leia as remissões de Códigos, como os compilados por Theotônio Negrão.
d) Adquira o costume de achar um assunto na legislação. Sempre que surgir alguma questão ou pergunta (no estudo, no estágio, na sala, no trabalho etc.), procure achar o tratamento legal do tema. Aprenda a usar o índice geral e o alfabético-remissivo. Quando o dia da prova chegar, você não perderá tempo aprendendo a fazer isso na hora.

Nos concursos jurídicos os códigos podem servir como excelente âncora, principalmente quando permitida a consulta durante a prova.

Fato. Como já observei, basta que você preste atenção ao que realmente está escrito.

Princípios. Nunca comece a estudar um assunto sem ser pelos seus princípios gerais. Se vai estudar Direito, comece pelos princípios gerais do Direito. Tome anotações (fichas) para quando quiser rever o assunto rapidamente.

"Nunca comece a estudar um assunto sem ser pelos seus princípios gerais."

Quando for estudar Direito Civil, reveja as fichas dos princípios gerais do Direito e comece pelos Princípios do Direito Civil. Quando for estudar um assunto dentro do Direito Civil, reveja rapidamente os princípios gerais ou pelo menos os princípios do Direito Civil e passe para os princípios daquela parte do Direito Civil (Família, Sucessões etc.). Faça isso até estar com todos os princípios bem consolidados e assimilados. ↺ C18, I4, p. 401.

Solução. Como a maior parte dos temas jurídicos é palco de controvérsias, muitas vezes não haverá uma resposta definitiva (sim/não; pode/não pode). Nunca deixe de citar as correntes e seus fundamentos. Sobre esse particular, ver a técnica "5 mulheres", ↺ C18, I5, p. 404.

Em grande número de questões, a resposta será ou começará com um "**depende**", mesmo que não expresso:

1º – § "*A resposta admite duas soluções. Na hipótese A, a solução é x, na hipótese B, a solução é y.*"
2º – § "*A hipótese A* ..." (Explica-se a hipótese e cita-se um exemplo)
3º – § "*A hipótese B* ..." (idem)
4º – § (Resumo dos 3 §§ anteriores)

✍ A solução deve ser exposta de modo claro e fundamentado.

3.7. Outros conselhos

Utilize os índices. ↺ C13, I5.7.3, p. 321 e utilize o raciocínio jurídico. ↺ C18.

4
QUESTÕES EM QUE HÁ DIVERGÊNCIA DOUTRINÁRIA

A regra é que dificilmente caem em concursos questões sobre as quais não paira nenhuma polêmica. Questões simples e fáceis não são a maioria. As questões ou pedem algum conhecimento específico (por exemplo, o conceito de Constituição ou de Botânica), ou lançam uma questão controvertida. É obvio que neste último caso, o que o examinador realmente quer é que o candidato demonstre conhecer a polêmica.

Mesmo assim, multiplicam-se os candidatos mal preparados que reclamam porque colocaram uma das correntes e levaram zero. Esquecem-se que quem concede o grau é o examinador e que o candidato, ao invés de reclamar, deve dar respostas completas. Quando o

tema tem duas correntes e o candidato só aborda uma, ele merece o grau zero, porque o que o examinador quer é a demonstração de conhecimento sobre o tema e os debates ao redor dele.

Uma opinião isolada qualquer um tem. Apenas um candidato bem preparado conhece e expõe as controvérsias. Mostrar que há uma pendenga é mais importante do que se posicionar a favor de uma das correntes porventura existentes.

Se algum tema é palco de discussões ou divergências, a resposta sobre ele deve abordar pelo menos as duas correntes principais e antagônicas. O candidato não deve ter pressa em responder. O ideal é que antes de dar as respostas procure se recordar daquilo que estudou para estruturá-las de modo que abranjam uma visão geral do tema. É interessante não esquecer a dicotomia, C18, I7, p. 414.

1. Estude para conhecer as divergências. Sem estudo não há técnica que dê jeito, pois "como passar em concurso" não é milagre, mas sim fruto da dedicação.
2. Sempre que houver divergências, não deixe de mencioná-las.
3. Mesmo que não tenha estudado a questão, se ela cair na prova procure raciocinar se o tema admite ou não mais de um prisma ou entendimento. Se sim, mencione essas diferentes visões. Provavelmente, você irá acertar.
4. O mais importante é mencionar as posições e quem as defende (o autor da tese, outros profissionais da área que a seguem, o tribunal etc.).
5. Coloque sua opinião com as devidas cautelas. Sobre esse ponto, há uma divergência entre os professores de cursos preparatórios. Trataremos desse problema no C15, I6, p. 370, logo adiante.

5
QUESTÕES EM QUE O FATO NÃO É SUFICIENTEMENTE CLARO

Em Direito, é profundamente inadequado responder "sim" ou "não", quando o enunciado da questão é aberto o suficiente para permitir várias respostas. Nesse caso, como já dissemos, o candidato deverá responder "depende". Para fazer isso, deverá dizer que a questão admite mais de uma resposta em face das variantes tais ou quais, detalhando-as.

Se a questão não esclarece circunstâncias do fato que podem alterar a resposta, o candidato deverá dar a resposta genérica e, em seguida, aprofundá-la dizendo que se isso tivesse acontecido, a resposta seria "X"; se aquilo tivesse acontecido, a resposta seria "Y". Se o examinador queria

apenas uma resposta simples, o primeiro e genérico parágrafo da resposta o deixará satisfeito, e o que passar disso demonstrará o bom preparo do candidato. Se o examinador jogou uma "casca de banana", a resposta completa o deixará satisfeito.

Se eu digo que "A" agiu sem dolo direto e praticou um fato, perguntando qual será a classificação jurídica do fato, a tendência será que a maioria dos candidatos dê como resposta o apenas "crime culposo" ou apenas "dolo eventual". Entretanto, a questão deixa a resposta em aberto. A resposta deve ser, portanto, completa:

a) Um primeiro parágrafo, genérico. Aqui se pode indicar que, não havendo dolo direto – como diz o enunciado – está eliminada uma das hipóteses de punição por dolo, **embora** (sublinhe o embora) ainda restem duas hipóteses, quais sejam a de punição por dolo eventual ou por crime culposo.

b) Um segundo parágrafo que esclareça que não havendo dolo direto restam duas possibilidades, quais sejam: dolo eventual e culpa, para o que o candidato distinguirá as duas. Faça isso de modo claro e conciso. Aqui o candidato pode dizer ainda que a culpa pode ser consciente ou inconsciente. Este parágrafo apenas serve para introduzir e abrir a resposta que será dada nos próximos dois parágrafos (um para o dolo eventual e outro para a culpa consciente).

c) Um terceiro parágrafo em que se dê a resposta (a classificação jurídica do fato) em caso de dolo eventual, ou seja, se o agente assumiu o risco (= teoria do assentimento). Indicar-se-á a punição a título de dolo eventual, que é um pouco menos grave do que aquela a título de dolo direto.

d) Um quarto parágrafo, em que se dê a resposta para o caso dele ter agido com culpa (= falta de cuidado objetivo no âmbito das relações), isto é, se não quis o resultado (como indica o enunciado da questão) e se também não assumiu o risco de produzi-lo (hipótese do parágrafo anterior). Indicar-se-á a punição a título de crime culposo.

e) Um quinto parágrafo, fechando a questão, resumindo que temos duas possibilidades de resposta e que está a depender dessa definição ("assumir o risco"/dolo eventual ou "falta de cuidado"/crime culposo).

Sublinhamento e resposta própria para qualquer tipo de examinador. O ideal é que no 1º e no 2º §§ se sublinhem as duas hipóteses, no 3º § "dolo eventual" e no 4º § "culpa consciente". No 5º § se sublinhará novamente "dolo eventual" e "culpa consciente". Assim, o examinador poderá – de plano – observar que se trata de uma resposta completa.

A resposta completa deve estar resumida tanto no primeiro quanto no último parágrafo, o que previne a hipótese do examinador que presta mais atenção ao início ou ao fim, ou ainda para os riscos de alguém não querer ler uma questão mais longa. A resposta completa, que se vê nos parágrafos do desenvolvimento (2º, 3º e 4º), serve para os examinadores que gostam de respostas mais profundas e que eventualmente tenham feito uma questão aberta para pegar os incautos. Como não sabemos que examinador pegaremos pela frente, temos que formalizar uma resposta boa o suficiente para agradar a todos.

Espaço disponível na prova. A orientação acima é perfeita para provas em que não existe limite do número de linhas, como em geral ocorre em provas dissertativas e específicas. Se o candidato estiver de posse de uma prova com limite de linhas expresso, deverá resumir a resposta

e evitar tratar de exemplos ou explicações dispensáveis (no caso acima, por exemplo, não se daria definição longa, nem exemplos de cada uma das modalidades). O essencial é que, mesmo que você só tenha cinco ou oito linhas, consiga dizer que a resposta depende da definição do elemento subjetivo (dolo eventual ou culpa). Se você tiver dificuldade com o espaço nas provas, ↻ C14, I4, p. 342.

"Se o candidato estiver de posse de uma prova com limite de linhas expresso, deverá resumir a resposta e evitar tratar de exemplos ou explicações dispensáveis."

Não confundir responder a questão com "criar" fatos. É impressionante a quantidade de alunos e candidatos que, em vez de responderem a pergunta feita pelo examinador, respondem outra coisa ou falam de matéria completamente distinta.

Ao lado disso há aqueles que, ao responderem uma pergunta, saem "criando" um monte de fatos novos. Uma coisa é o enunciado ser aberto e o aluno prever as hipóteses possíveis dentro do caso; outra é o candidato deixar fluir seu lado romancista e criar uma nova história. Não se pode ler o enunciado fazendo interpretações livres e imaginativas.

No V Concurso para Delegado de Polícia/RJ, onde fui Presidente da Banca Examinadora de Direito Penal, colocamos uma questão em que o enunciado informava que dois policiais conduziam um cidadão à delegacia. A questão não fez qualquer referência ao meio de transporte. Contudo, um candidato, em sua resposta, argumentou que *"(...) quando os policiais colocaram o suspeito dentro do carro (...)"*. O que aconteceu aqui? O candidato esqueceu, por não ter acuidade (prestar atenção), que quem cria as perguntas é a banca. O candidato não pode deixar-se levar por sua imaginação ou por fatos registrados em sua memória. Provavelmente, o candidato já viu ou participou de várias conduções de suspeitos para uma delegacia e isso foi feito com viaturas. Porém a questão não dizia isso. O candidato deve ter cuidado para não sair divagando ou respondendo, não à pergunta da banca, mas às imagens mentais que puder ter. O candidato deve prestar atenção à questão e responder somente a ela.

Texto real x texto virtual. Texto real é aquele que está escrito de fato e texto "virtual" é aquele que o leitor cria em cima do texto real, é a "sua" leitura e interpretação do texto. A prova deve ser respondida levando-se em conta o texto real. ↻ C13, I5, p. 311.

5.1. Preconceitos

Outra coisa que prejudica os candidatos é deixarem-se levar por seus preconceitos, traumas ou opiniões passionais. Se você é um locatário preocupado com o despejo que se avizinha ou locador que não consegue receber um aluguel justo, ou retomar o imóvel, não é bom deixar isso influenciar na sua prova. Seja sereno, justo e equilibrado. Não leve problemas pessoais para uma prova, visto que um bom profissional tem que saber ser isento.

Se você ou alguém que você gosta já sofreu alguma violência ou injustiça, tome cuidado para não tentar "dar o troco" na hora da prova. Isso é uma forma de deixar nossas lembranças prejudicarem nosso desempenho. ↻ C5, I11, p. 125.

5.2. Posições pessoais x posições técnicas

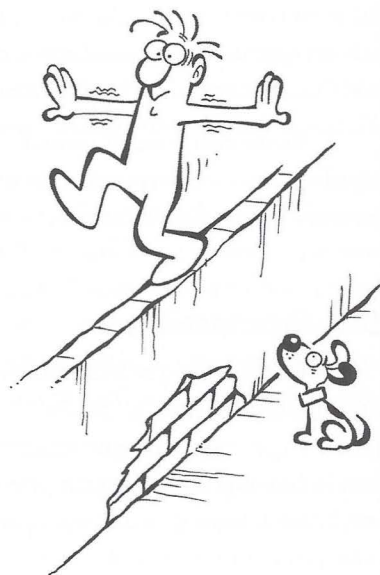
Ao preparar uma turma para a prova oral para Juiz de Direito no Ceará, tivemos um caso exemplar. Perguntei a uma aluna sua opinião sobre aborto e ela me disse: " – *Sou contra porque sou católica*". Disse-lhe que minha religião também era contra o aborto, mas que a prova era para Juiz e não para o sacerdócio. Disse à minha aluna que a resposta que ela deu qualquer pessoa poderia dar e que o Estado é laico, de modo que não podemos fundamentar uma questão jurídica apenas com base em nossa religião.

Respostas completas devem abordar o problema, as divergências e os fundamentos de cada uma delas. Se aquela aluna mostrasse as vantagens e desvantagens do aborto não apenas sob aspecto teológico, mas também nos aspectos ético, moral, social e econômico, teria muito mais condições de mostrar que o aborto deve ser rejeitado. É mais fácil fazer isso de modo técnico do que de modo apaixonado. Diga-se de passagem, a aluna – por seus méritos – foi aprovada no concurso.

6
DEVEMOS COLOCAR NOSSA OPINIÃO NA PROVA?

Sobre colocar sua opinião na prova há duas formas de responder e, em geral, os professores de cursos se colocam numa ou noutra posição sobre qual é o melhor caminho:

a) **"Em cima do muro"**: o candidato indica as correntes e não se filia. Por um lado, não corre o risco de optar pela corrente distinta daquela seguida pela banca. Por outro, fica parecendo alguém que não tem opinião formada, o que evidentemente não se espera de qualquer pessoa que irá tomar decisões (seja como servidor público, seja em um bom cargo em empresa privada).

b) **Manifestar sua opinião.** Aqui existe a possibilidade de concordar com a banca, o que é bom, e a de ir contra ela, o que nem sempre é bom. Contudo, o candidato mostra segurança.

COMO LIDAR COM ISSO E ESCOLHER?

Uma boa banca respeita o candidato mesmo que discorde de sua posição, desde que esteja bem preparado e responda bem à questão. Considero o prejuízo por "ficar em cima do muro" maior do que o risco de ir contra a banca, até porque espera-se que ela seja democrática e pluralista. Assim, pessoalmente considero de melhor tom o candidato seguir a 2ª linha de resposta ("b", acima).

Para fazer isso, adote os cuidados a seguir.

1. Ao manifestar sua opinião, cuide para que – antes – tenha mencionado as correntes divergentes (ao menos uma contra e uma a favor).
2. Jamais menospreze ou critique alguma das correntes. Além disso ir contra o espírito democrático e pluralista que devemos ter, pode ser que a banca tenha essa posição. Sobre atitude com a banca, C14, I5.3, p. 346, pois em qualquer prova (inclusive a escrita) você está "conversando" com o examinador. Você está escrevendo e ele vai ler, ou seja, vai "ouvir" o que você disse. Não chame a corrente mais antiga de "*mais antiga*", "*obsoleta*", "*conservadora*" etc. Prefira o termo "*corrente tradicional*". É muito mais elegante. Nunca use adjetivos desabonadores ou desagradáveis para as pessoas, correntes ou teses com as quais você não concorda.
3. Ao manifestar sua opinião, coloque-se ao lado de alguma das fontes de autoridade da matéria (C11, I6.12, p. 265). Nunca erre sozinho, sempre erre – se for o caso – em boa companhia. Mesmo que o examinador não concorde com a sua corrente, ajude-o a respeitá-la.

Vou contar uma experiência sobre isso. Antes de aprender a gostar de Direito Administrativo, essa era uma das matérias em que eu tinha dificuldade. Comecei a estudar pelo Professor Hely Lopes Meirelles, naquela ocasião o "papa" da matéria. Estudei apenas por ele, de modo que tudo que eu sabia de Direito Administrativo era do Hely Lopes Meirelles. O ideal é conhecer mais de um autor, mas se você conhece o melhor já é uma grande coisa, até porque um bom autor deve citar as correntes, mesmo aquelas das quais divirja. Pois bem, na minha prova para a Defensoria, em todas as questões eu citava o entendimento do Hely, começando a resposta da seguinte forma:

"*Segundo HELY LOPES MEIRELLES, (...)*"

Bem podia ser que a banca reprovasse um tal de William Douglas, um simples e desconhecido candidato, um verdadeiro jejuno, um iniciante, um propedeuta. Mas eu tinha certeza absoluta de que jamais banca alguma ousaria reprovar, logo em Direito Administrativo, o saudoso e inigualável Hely Lopes Meirelles. E eles não o fizeram.

Em matérias em que possuía mais segurança e conhecimento, citava mais de um autor. Porém, sempre com a preocupação de fundamentar minha resposta na lei, na doutrina ou na jurisprudência, ou seja, em alguma fonte irrebatível de autoridade. Isso serve em qualquer área ou concurso.

☸ Ao escolher um autor para estudar, evite aqueles que dão apenas sua opinião, sem citar outros doutrinadores respeitáveis.

@ Ver no *site* as "Dicas para escolher um livro ou apostila".

Outra coisa, que já toquei, mas vale repetir: nunca me preocupei em dar a minha **opinião pessoal**, mas sim em filiar-me a alguma das correntes já existentes. Dei minha posição, mas não criei nenhuma tese nova ou fabulosa, pois prova de concurso não é o lugar adequado para tais novidades. Em prova, é melhor o "*feijão com arroz*" do que o "*caviar com champanha*". A simplicidade é sempre útil, e com ela já se passa.

7

DEVO RESPONDER A QUESTÃO LEVANDO EM CONTA O CONCURSO QUE ESTOU FAZENDO?

Essa é uma pergunta feita muitas vezes nos cursinhos. Eis a resposta: se o concurso é para Promotor, eu devo dizer o Direito; se é para Defensor, eu devo dizer o Direito, se é para Juiz, eu devo dizer o Direito.

Imagine que uma questão com enunciado igual caia no provão para Promotor e para Defensor: sua resposta deve ser diferente por causa do concurso? Se alguém é inocente ou culpado, se está certo ou errado, isso se aplica para qualquer concurso. Não é porque eu quero ser Promotor que direi: "*Aos inocentes, a pena mínima!*". Do mesmo modo, querendo ser Defensor, diante de um homicida darei dois tapinhas na mão que desferiu os tiros e direi: "*Feio, Feio! Vai pra casa e não faça mais isso!*"

"Não se deixe levar por preconceitos ou expectativas indevidas do que o detentor de cada cargo 'deve fazer'."

Independentemente do cargo almejado, eu sempre preciso dar uma resposta completa, sensata e equilibrada.

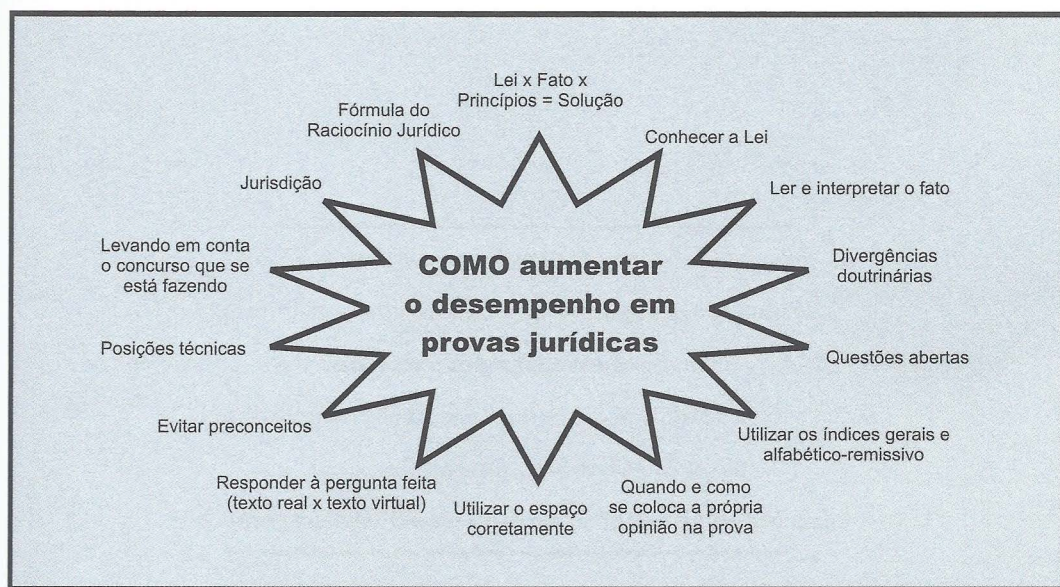
O máximo que pode haver de parcialidade é um "verniz", uma redação que demonstre uma certa "quedinha" e "pendor" para o cargo: para ser Promotor, para ser Defensor, para ser Delegado. Mas essa "pincelada" não pode ser exagerada sob pena de prejudicar a prova. Não faça como uma candidata que, em plena prova para a Defensoria, em vez de responder a uma questão sobre posse, fez um novo, grande e candente manifesto a respeito da reforma agrária. A reforma agrária é urgente, mas não foi o tema da prova. Ademais, a defesa foi passional e juristas devem saber ser isentos. Outro, na prova para Promotor, "deixou de lado" uma intransponível nulidade processual e violação clara da Constituição, pois queria mostrar que ia ser um Promotor "daqueles", "*duro contra o crime e impiedoso com o marginal*". Um terceiro, em uma questão para Juiz, colocou pena máxima para um assaltante primário e de bons antecedentes, pois queria "*mostrar que será um juiz rigoroso*". Evite esses "vacilos".

Podemos dizer que se deve aplicar, com muito mais cautela e parcimônia, a "teoria da fluidez" ↻ C13, I2.3 (nº 9), p. 300. Devemos ter em vista tal teoria em cotejo com o fato de que o concurso é sobre o Direito e para um cargo, e não apenas um concurso para um cargo.

Qualquer que seja a prova, seja razoável e, depois que passar, qualquer que seja o cargo, faça justiça. Não se deixe levar por preconceitos ou expectativas indevidas do que o detentor de cada cargo "deve fazer". Até hoje ainda existem profissionais da área jurídica com medo de decidir contra o Governo, de concordar ou deferir alguma medida (liminar, liberdade etc.) mesmo quando existem seus requisitos, de assegurar uma garantia constitucional mesmo diante do risco de arrostar a opinião pública, de dizer um "não" ou "indefiro" para a parte que não tem razão.

Somos colocados nos cargos por força da Constituição e das leis para fazermos o que é o certo, o legal, o justo, não para ficar agradando ou atendendo a predileções governamentais, políticas, institucionais, sociais etc.

Como dizem os americanos:

"FAÇA A COISA CERTA"

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, VOCÊ FARÁ MELHORES PROVAS JURÍDICAS DESDE QUE:

1. Conscientize-se de que sempre estará "dizendo o Direito".
2. Sempre verifique com cautela qual é o fato que consta no enunciado e quais as normas que o regem.
3. Sempre aplique os princípios e raciocine por intermédio deles.
4. Sempre responda às questões das provas levando em conta as divergências doutrinárias e jurisprudenciais.
5. Sempre procure responder de forma serena, sensata, justa e sem preconceitos. Ofereça uma solução simples, clara, socialmente positiva e produtiva.

Capítulo 16

COMO E QUANDO RECORRER

Noções importantes sobre como e quando recorrer
administrativamente ou ingressar com ações judiciais
Os riscos e vantagens em se recorrer
Quando é cabível ingressar com ações judiciais e as dez falhas
mais comuns nos concursos públicos
Como proceder diante de taxas de inscrição muito caras

COMO E QUANDO RECORRER

Na versão original deste livro, publicada da 1ª à 14ª edição, inseri este capítulo, sobre COMO E QUANDO RECORRER.

A partir da 15ª edição, considerei que este tema interessa apenas em casos específicos. Assim, preferi disponibilizar este capítulo gratuitamente na página da Editora Impetus e na minha página pessoal.

Caso você tenha interesse neste tema, favor acessar a página www.impetus.com.br ou www.williamdouglas.com.br na parte sobre este livro. O arquivo permite o *download* gratuitamente.

Caso não tenha acesso à internet, você pode fazer contato conosco via correio, no endereço constante na folha de créditos desta obra.[1]

Além da Constituição existem, eventualmente, regras específicas para cada ente federativo (União, Estados, Municípios). Por exemplo, a União tem que seguir o Dec. nº 6.944/2009 e o Distrito Federal tem uma lei específica sobre concursos.

Essas regras aumentam a segurança do candidato e a qualidade do concurso. Por assegurarem a lisura do certame, são muito úteis. Informe-se quanto a isso.

O Dec. nº 6.944/2009, embora seja obrigatório apenas para a União, serve de parâmetro e interpretação para qualquer concurso.

@ Sobre ele, ver comentário em coautoria com Alessandro Dantas Coutinho, Luciano Oliveira, Luiz Oliveira Castro Jungstedt e Fernanda Marinela, disponível em meu site.

DICAS IMPORTANTES

1. Decida estudar o suficiente para ser aprovado sem depender de recursos.
2. Não sendo aprovado, verifique os gabaritos e respostas admitidas pela banca etc., nem que seja para aprender mais e adquirir maior experiência. Toda reprovação é um "laudo pericial" claro e objetivo sobre o que precisa ser melhorado. Eventualmente, diante de uma reprovação injusta, o candidato poderá reverter o resultado através de recursos administrativos ou judiciais.
3. Caso queira interpor alguma medida administrativa ou judicial:
   - 3.1. Leia este capítulo na página da Editora ou do autor.
   - 3.2. Consulte previamente um professor e/ou advogado a respeito da conveniência e oportunidade de sua decisão.
4. Ao adotar alguma medida dessa natureza, faça-o com cuidado, de modo a evitar problemas maiores e através de uma petição que atenda às qualidades mencionadas no item 5, na página mencionada.
5. Se precisar recorrer, ou tiver dúvidas, você também pode procurar ajuda em <www.anpac.com.br> e <www.andacon.com.br>.
6. Jamais pare de estudar e fazer outros concursos enquanto aguarda alguma ação judicial ou nomeação. Isso é péssimo. Mantenha o ritmo até passar e ser nomeado.
7. Ao sofrer uma reprovação justa ou injusta, não desanime. Ser reprovado faz parte do jogo e não é o fim da estrada, mas apenas uma parte dela. Essa estrada só termina com a aprovação almejada.

1 Agradeço aos amigos Dr. José Manuel Duarte Correia e Prof. Alessandro Dantas Coutinho. Ambos diletos amigos e advogados especializados em Direito Administrativo, em especial em concursos públicos. Considero ambos os melhores do país.

COMO E QUANDO RECORRER*

1
INTRODUÇÃO

Pode parecer estranho falar em recursos administrativos e ações judiciais em um livro sobre como estudar. É inquestionável que o ideal é o candidato ter a posse de um grau de conhecimentos que permita-lhe ser aprovado sem maiores dificuldades. Ocorre que muitas vezes a pessoa cumpre todos os requisitos, sabe a matéria, mas é injustamente reprovada.

O ideal é não precisar recorrer administrativamente ou ao Judiciário, mas às vezes isso é necessário. Quando falo em recurso administrativo ou ao Poder Judiciário, obviamente refiro-me à acepção de *"buscar auxílio"*, *"buscar solução"*, e não apenas de recurso no sentido estrito, que significa *"cursar novamente"*, *"recorrer de algo onde já há uma decisão"*.

É em uma dessas horas, aquela em que você decide recorrer, que os conselhos aqui transcritos podem ser úteis.

A PRIMEIRA PERGUNTA: QUANDO RECORRER?

Devemos fazer isso diante de uma reprovação injusta. O recurso deve ser uma alternativa a ser considerada quando houver violação de uma norma constitucional, legal, administrativa ou do edital, erro material ou grave erro de mérito na correção (aquele que ultrapassa a margem de discrição normal do examinador).

Quando a reprovação decorrer da falta de preparo suficiente do candidato, o melhor caminho é estudar mais para a próxima prova. É preciso saber que eventuais reveses normalmente fazem parte de uma caminhada que culmina com o almejado sucesso. Nesses casos, lembre-se do prazo ideal para se passar (↻C4) e que insucessos devem ser considerados como parte do processo de aprendizado e aperfeiçoamento (↻C22).

Apesar disso, nem sempre recorremos apenas diante de uma injustiça. Também é natural que o façamos ao ficarmos a uma pequena distância da aprovação. Por mais que o candidato ache justa uma nota 4,9 que recebeu, é claro que não é absurdo pretender uma revisão para ganhar 0,1 e passar. Nesses casos, vale a pena tentar, até porque em hipóteses de pequena diferença para

* Agradeço ao advogado José Manuel Duarte Correia, especialista na área de concursos públicos, que contribuiu para a elaboração deste capítulo.

aprovação há bancas que se sensibilizam com o recurso. Isso é tão natural que muitas vezes é feito automaticamente pela própria banca, que já arredonda a nota. Embora, note-se, o arredondamento não seja um direito do candidato a menos que o edital o preveja.

Outro caso de recurso é aquele em que se verifica, diante do caso concreto, uma chance de aprovação com base em um argumento forte e razoável. Mas isso depende da análise do caso concreto, onde professores, cursos e advogados podem ajudar.

Os três caminhos diante da reprovação indevida. O candidato tem três caminhos: o administrativo, o judicial e o façamos ao ficarmos próximo concurso. Ele pode utilizar apenas um, dois ou todos, conforme lhe convier.

Orientação importante. Os candidatos não devem-se impressionar ou deixar de lutar por seus direitos apenas porque consta em algum item do edital que a simples inscrição no concurso implica a aceitação de todas as suas regras. Não existe isso de aceitar ilegalidades. A Constituição assegura que a pessoa possa enfrentá-las. Inscrever-se em concurso público significa ato político do cidadão e administrativo do Estado, figuras que jamais poderiam ser chanceladoras de uma renúncia ao direito de que a própria Constituição seja cumprida.

A relação do homem com seus direitos é muito difícil e profunda. É preciso saber a hora e o modo de se lutar por eles, até porque já se disse que *"é melhor morrer de pé do que viver de joelhos"*. Nesse passo: *"Aquele que tem direito e não faz uso do seu direito não tem direito a ter direito."* Um autor medieval complementou que o homem que se submete à servidão a merece exatamente porque a aceita, quando poderia lutar pela sua própria libertação. Por outro lado, há ocasiões em que não vale a pena exercer o direito que se tem. Uma das mais difíceis artes é a de saber a hora de não insistirmos, de abdicarmos de nossos direitos em prol de outro objetivo ou valor maior. Às vezes vale a pena parar um pouco ou, num primeiro momento, *"dar um passo atrás para depois dar dois adiante"*. Essa sabedoria se faz precisa no amor, na amizade, nos negócios e, também, nos concursos. Nesse último caso, ouvir um professor, amigo mais experiente ou um bom advogado pode ajudar na decisão sobre qual o melhor caminho a trilhar.

Fatores psicológicos que afetam a correção dos recursos. É natural e até humanamente tolerável haver certos fenômenos que, em regra, influenciam a correção dos recursos. Há casos em que a correção não os considera, mas há concursos em que esses fatores pesam. Quanto maior o número de vagas, a premência de preenchimento, e menor o número de aprovados, maior será a boa vontade quanto à correção. Quanto menor o número de disciplinas em que o candidato foi reprovado e menor a pontuação ainda necessária, mais fácil será obter sucesso na revisão. A presença das qualidades posteriormente mencionadas (15) também conta positivamente. A falta dessas qualidades pode ser o bastante para os recursos não serem providos.

2
PERIGOS E DESVANTAGENS NA INTERPOSIÇÃO DE RECURSOS

Embora seja uma lástima, nem sempre os recursos contra professores e cursos são bem aceitos, ou são aceitos com serenidade e isenção. Desse modo, é possível que um recurso, ou um recurso mal administrado ou mal feito, seja mal interpretado e prejudique o aluno ou candidato.

A decisão de exercer o sagrado direito de reclamar deve ser tomada com prudência e cuidado.

Só vale a pena recorrer administrativamente ou interpor ação judicial quando a violação de seu direito for evidente, clara, ou, ao menos, passível de razoável demonstração. No caso de ações judiciais, um advogado especialista no ramo certamente irá orientar a respeito da viabilidade de cada caso concreto.

3
RECURSOS EM ESCOLAS, CURSOS, FACULDADES

Devem ser feitos primeiramente ao professor e, se necessário, à supervisão ou direção. Tanto quanto possível, evite ficar "brigando" ou "chorando" por pontos. Merecê-los é mais fácil do que lutar por eles. Procure obter os graus que deseja no campo mais propício para isso: os testes, provas e verificações, utilizando as técnicas de estudo e elaboração de provas.

Mesmo nos casos de injustiças, quando a reclamação é um ato até natural, vale a pena tentar superar as dificuldades com inteligência, criatividade e adaptação. Se isso não for possível, utilize as vias adequadas, sempre com elegância, diplomacia e bom-senso. Perca o ponto, mas não perca a classe.

De um modo geral, são aceitos como motivos para recursos:

a) quando é evidente que houve engano ou erro na identificação do autor da prova na numeração das questões, ou na soma dos graus (erro material);

b) quando a matéria não foi dada em sala ou, em concursos, não constou do edital/programa;

c) quando a questão é confusa ou contraditória, sendo certo que é muito difícil alegar esse vício e obter serenidade e isenção na apreciação do tema, o que é, de todo e a qualquer tempo, desejável;

d) quando há contradição entre a resposta rejeitada e a explicação dada em sala, constante em apostilas, livros referidos ou em fontes inquestionáveis de autoridade na área de conhecimento em consideração;

e) quando não se admite pluralismo, variação ou liberdade de opinião. Contudo, se há correntes, o aluno deve mencioná-las, evitando citar apenas uma posição. Para evitar esse tipo de problema, vale a pena utilizar a teoria da fluidez (↻C13, I1.9, p. 328) e estar informado sobre o que pensa quem vai corrigir a prova (por exemplo, ↻C11, I7.2, p. 302);

f) não coincidência entre o grau conferido e o gabarito de correção;

g) tratamento desigual entre respostas idênticas dadas por outro aluno. Nesses casos, contudo, é difícil estabelecer o paradigma.

4

RECURSOS ADMINISTRATIVOS EM CONCURSOS PÚBLICOS

4.1. Introdução

Atualmente, nossa experiência com recursos administrativos tem sido negativa. Lamentavelmente, a Administração Pública brasileira ainda não assimilou seu dever de corrigir as falhas que naturalmente ocorrem em tudo o que é obra humana. Por falta dessa sensibilidade, as respostas da Administração têm sido insuficientes, nebulosas e pouco convincentes.

Ao tornar a via administrativa tantas vezes inócua, a própria Administração incentiva a busca da última via restante e possível para a defesa do direito do candidato: a via judicial. Daí decorrem ônus e prejuízos que poderiam ser evitados e que acabam sendo suportados por toda a coletividade.

Temos a esperança, não obstante, de que isso será corrigido paulatinamente com o aperfeiçoamento que se espera da Administração, com a valorização da qualidade do servidor e do serviço que presta, bem como pelo respeito aos princípios constitucionais e às leis.

Ressalva se faça ao fato de que, pouco a pouco, tem sido maior o número dos casos de revisão de ofício, ou seja, feita automaticamente ou até mediante solicitação. Contudo, na maior parte das vezes, esta limita-se à anulação de questões e, em geral, apenas àquelas cuja nulidade é mais óbvia.

Muito esforço e tempo de todos (candidatos, Administração Pública e Judiciário) seriam poupados se a Administração tivesse a coragem honrosa de, desde logo, assumir e corrigir seus erros e equívocos, sem prejuízo de zelar mais atentamente para evitá-los.

Quando toma a iniciativa de corrigir seus erros, ao contrário de se diminuir, aí é que o governante e o administrador público mostram sua capacidade, moralidade e intenção de acertar. Nesse sentido caminha o ensino da Súmula 473 do STF: *"A administração pode anular seus próprios atos, quando eivados de vícios que os tornam ilegais, porque deles não se originam direitos; ou revogá-los, por motivo de conveniência ou oportunidade, respeitados os direitos adquiridos, e ressalvada, em todos os casos, a apreciação judicial".*

Outra boa evolução tem sido o maior número de revisões do mérito das pontuações conferidas pelas bancas.

Mencione-se aqui que a **imprensa geral e especializada** também tem contribuído para o aperfeiçoamento desse importante instrumento da democracia, o concurso público.

4.2. Primeiras providências

Deve-se observar antes de tudo:

a) se o concurso (edital) admite a interposição de recursos administrativos;

b) se os recursos são limitados a erros materiais (soma de graus, identificação do candidato etc.);

c) se os recursos admitem discussão do mérito.

Também é importante definir se houve ou não gabarito oficial, que é natural em provas objetivas, mas recomendável também em questões dissertativas.

Outro cuidado é verificar se o candidato que teve grau negado pela banca respondeu à questão de acordo com a bibliografia referida, caso em que seu recurso é juridicamente muito mais forte.

> **"A Administração Pública brasileira ainda não assimilou seu dever de corrigir as falhas que naturalmente ocorrem em tudo o que é obra humana."**

O ideal é que o edital admita recursos administrativos. Os recursos fundam-se na falibilidade humana e, se a Administração não os prevê, incide em inaceitável pretensão de não cometer erros, o que é evidentemente impossível aos homens. Assim, a negativa de recursos, por si só, já viola um direito básico e inalienável do homem, que é o de propugnar pela correção de erros, falhas ou equívocos que lhe prejudiquem.

O correto é que sejam admitidos recursos tanto para erros materiais quanto de mérito. O ideal é que mesmo nas provas dissertativas exista uma indicação de qual resposta era esperada, isto é, quais os itens que deveriam ser abordados. Isso não retiraria nenhuma liberdade da banca, pois, mesmo que o candidato tenha tocado nos pontos, ela tem a discricionariedade de valorar a qualidade da resposta. A modificação seria útil para dar mais transparência aos certames e facilitar o estudo e a preparação, e até mesmo a aceitação do resultado pelos candidatos.

5
CUIDADOS NA ELABORAÇÃO DE RECURSOS ADMINISTRATIVOS

5.1. Introdução

Primeiro cuidado: ingressar com esses recursos no prazo definido pelo edital, na forma determinada e dirigi-lo à autoridade administrativa correta.

Segundo cuidado: não adianta tentar responder no recurso aquilo que não foi respondido na prova. É indubitável que, depois de saber qual é a questão, o candidato pode pesquisar e mencionar tudo, absolutamente tudo, sobre um assunto. Só que não adianta fazer isso no recurso, fazer um arrazoado enorme etc. O recurso serve para mostrar que uma resposta boa e razoável já está na prova feita. Ele não substitui a prova nem serve para ficar em seu lugar, mas sim para iluminar e esclarecer a resposta já dada na prova. Esse é o seu objetivo.

Terceiro cuidado: as qualidades de um recurso. O cuidado primordial e o melhor conselho para se elaborar um recurso é que ele seja **educado e curto**, podendo, contudo, conter algumas virtudes a mais.

5.2. Qualidades básicas na elaboração de recursos

Os recursos devem ter algumas qualidades básicas. Eles devem ser:

- ➪ Bem-apresentados
- ➪ Organizados
- ➪ Claros
- ➪ Objetivos
- ➪ Simples
- ➪ Honestos
- ➪ "Humildes"

Bem-apresentados. O "visual" deve ser bonito e agradável à vista. Um recurso deve ser tão bonito quanto um currículo, até porque não deixa de ser, como este último, uma apresentação do candidato. Uma letra linda ou, melhor, uma belíssima impressão, limpeza, asseio, se cabível uma boa capa, tudo isso impressiona.

Organizados. Nunca canse o examinador obrigando-o a decifrar seu recurso ou a achar as questões e os seus argumentos numa barafunda de papéis, folhas, linhas etc. Confusão é a última

sensação que um corretor ou revisor deve sentir ao ver uma prova ou um recurso. Se for juntar anexos, numere-os, faça índices e linguetas para facilitar o manuseio etc. Atenda ao seu "cliente", agrade-o, facilite a sua vida, até porque *"o cliente tem sempre razão"*.

Claros. Isto tem muita relação com a organização, mas vai um pouco além. Seus argumentos devem ser claros, fáceis de entender.

Objetivos. Faça uma argumentação lógica e bem-fundamentada, rápida e convincente. Não desperdice o tempo do examinador, vá direto ao assunto, ao ponto.

Simples. A simplicidade é um princípio da guerra e da redação (↻C20, I7.1, p. 542). Quanto mais simples e curto for o seu texto, e mais fácil de se compreender e concordar, melhor. Evite complicar o meio do campo, pois o jogo é de campeonato.

Honestos. Nunca tente mentir ou iludir o examinador. A mentira tem "pernas curtas" e os examinadores são pessoas cultas e bem-preparadas. É melhor ser reprovado de pé, com dignidade, do que se diminuir ou perder o respeito próprio com expedientes escusos. Se eles não forem detectados, nem assim sua consciência se livrará deles. Se você for descoberto, pior ainda, pois, além da sua consciência, ainda terá mais problemas, que podem até prejudicá-lo no futuro. Trabalhando de modo probo e correto você chegará a um bom destino, às vezes de forma mais demorada, porém mais segura e tranquila.

"Humildes". Quando falamos em recursos com essa qualidade, queremos abranger o respeito à banca e a rejeição a qualquer aparência de arrogância. Não adianta querer tentar provar que sabe mais do que a banca. Evite termos agressivos, indiretas etc. Seja firme na defesa de sua tese, mas educado e gentil sempre. Um pouco de flexibilidade não faz mal a ninguém (↻C2, I3.5, p. 47; C5, I13, p. 133; C8, I3, p. 218).

- ❄ O C19, I9, p. 511, ensina formas básicas para redação de peças. O ↻C19, I6, p. 508 ensina como fazer um roteiro básico.
- ❄ Repare que as qualidades nos recursos não estão muito longe, se é que não são as mesmas, de um bom texto escrito ou falado (↻C19 e 20).

5.3. O que fazer e o que não fazer em recursos

Os recursos devem, além de seguir as determinações constantes no edital, conter as seguintes informações:

1. a quem é dirigido;
2. o nome e qualificação do candidato, em especial seu número de inscrição;
3. a indicação de que se trata de recurso administrativo com base no artigo tal do edital, onde respeitosamente se requer a revisão dos graus obtidos;
4. a pontuação obtida e a faltante para aprovação;
5. quais são as questões objeto do recurso (referir o número das questões);

6. em seguida, passa-se às questões. Transcreva claramente a questão, a sua resposta e, em seguida, os argumentos e fundamentos pelos quais pede-se a revisão. As fontes de autoridade são a melhor base para fundamentar os recursos (lei, doutrina, jurisprudência, súmulas, teses, pareceres, livros referidos pelo edital ou de autoria dos membros da banca etc.). Sobre fontes de autoridade, ↻C11, I6.12, p. 300 e C13, I5, p. 344;
7. os anexos com cópias das menções feitas às fontes de autoridade em que se baseou eventualmente o recurso (cópia do livro, de artigo do autor referido etc.).

Se permitido pela comissão do concurso, redija uma petição de recurso para cada disciplina em que foi reprovado. Isso simplifica o trabalho do examinador.

As questões devem ser colocadas em ordem. A transcrição da questão pode ser em negrito e a de sua resposta no dia da prova em margem diferente, em negrito ou em itálico.

NÃO FAZER

Não deixe de verificar se seu recurso atende a todas as características positivas anteriormente referidas. Não critique a banca ou a forma de elaboração da questão. Não peça misericórdia, piedade, nem utilize argumentos não técnicos, como o fato de estar precisando do cargo etc. Não tente completar ou substituir com seu recurso a resposta que não deu ou deu equivocadamente na hora da prova, visto que isso não adianta. É muito comum o candidato escrever umas três ou quatro linhas na hora da prova e, ao fazer o recurso, elaborar dissertações enormes e completas sobre o tema. O recurso, por não se prestar a esse objetivo, não prosperará. Não faça uma "apelação". Os recursos servem para corrigir erros, equívocos e eventuais injustiças. Se você puder demonstrar de modo claro e objetivo alguns desses justos motivos para a revisão de sua nota, ótimo. Caso contrário, não desanime, continue a estudar e persista na busca de seu objetivo.

6
INTERPOSIÇÃO DE AÇÕES JUDICIAIS

A correção da prova e os critérios de admissão são, em princípio, resguardados pela discricionariedade do professor/banca e do administrador público. Contudo, a discricionariedade é, conceitualmente, a liberdade de opção nos limites da Constituição e das leis.

Se a prova ou concurso não respeitar as normas, existe espaço para o enfrentamento judicial da questão, tendo em vista o princípio da inafastabilidade da jurisdição (art. 5º, XXXV da Constituição Federal).

Entre os princípios, reluzem em especial:

- o princípio da **realização de concursos públicos** para escolher os servidores. Qualquer cidadão tem o direito de concorrer ao cargo público, de ser melhor num concurso público do que os parentes ou amigos do governante. Na Administração Pública, ao contrário do que ocorre na iniciativa privada, os meios também interessam, devendo ser objeto de fiscalização e de normas. Em uma verdadeira democracia, o povo tem direito de participar do governo, e não apenas de esperar os resultados dele. Querer selecionar servidores de forma simplificada, apenas por critérios diversos do que mede o mérito pessoal, preferindo-se indicações ou apenas exame curricular tem um cheiro muito ruim, e é feio;
- o princípio do **livre acesso aos cargos públicos**, que assegura que todos os cidadãos têm o direito de participar do governo e exercer atividades e funções públicas;
- o princípio da exigência de **capacidade e idoneidade** do candidato para o exercício da função ou atividade;
- o princípio da **isonomia**, isto é, do direito de tratamento igual perante a lei;
- o princípio de **proteção dos deficientes**, que assegura vagas para os mesmos;
- o princípio da **impessoalidade**, que impede que os cargos sejam distribuídos para se agradar aos amigos ou mais chegados ou que se rejeitem candidatos pelo fato de serem desconhecidos, indiferentes ou inimigos daqueles que estão exercendo o poder;
- o princípio da **moralidade**, que indica uma série de outros princípios de honestidade e boa administração, aos quais devem curvar-se os governantes e servidores;
- o princípio do **devido (justo) processo legal**, que exige procedimento previsto em lei e razoabilidade para se retirar de qualquer pessoa sua liberdade, direitos ou bens;
- o princípio da **razoabilidade**, que é a derivação material do princípio do devido (justo) processo legal, exigindo um mínimo de razão, lógica e bom-senso em todas as atividades estatais, até mesmo na correção de uma prova.

Sempre que for violado um dos princípios acima citados, existe a possibilidade de ação judicial.

Sempre que for violada a Constituição, uma lei ou norma administrativa, ou uma regra constante do edital, existe a possibilidade de ajuizamento de ação judicial, em uma de suas inúmeras formas (ação de conhecimento de rito ordinário, ação cautelar, mandado de segurança, ação popular etc.).

Como já dissemos, a simples violação da razoabilidade e do bom-senso já admite questionamento judicial, tese aceita menos nas correntes tradicionais e mais nas correntes modernas.

Porém, sempre há valor na discussão.

Tanto quanto nas causas do consumidor, do cidadão em face do Estado etc., sempre que as pessoas lutam pelos seus direitos existe uma maior purificação do sistema. Afinal, os cidadãos devem aprender a lutar por seus direitos, pois isto é que cria e possibilita um país melhor.

Todo questionamento abre a possibilidade da melhoria.

“Em uma verdadeira democracia,
o povo tem direito de participar do governo,
e não apenas de esperar os resultados dele.”

7
CUIDADOS NA ELABORAÇÃO E INTERPOSIÇÃO DE AÇÕES JUDICIAIS

Estes cuidados devem ser discutidos e adotados em conjunto com seu advogado.

“Todo questionamento razoável
abre a possibilidade da melhoria.”

8
ORIENTAÇÃO BÁSICA PARA A INTERPOSIÇÃO DOS RECURSOS

Os recursos em escolas e cursos podem ser feitos pelo próprio aluno. Os recursos administrativos em concursos públicos também podem ser feitos pelo próprio candidato, embora possa ser útil a ajuda de um professor ou advogado. No caso de recursos judiciais, obviamente é necessária e indispensável a orientação de um advogado, preferencialmente especializado no ramo.

Certo é que as palavras aqui transcritas não servem (nem pretendem) ensinar a peticionar. Servem apenas para dar algumas noções gerais para o candidato reconhecer as falhas mais comuns em concursos e, caso elas ocorram, procurar enfrentá-las com o auxílio de um advogado.

9
AS DEZ FALHAS MAIS FREQUENTES EM CONCURSOS PÚBLICOS

A lista abaixo trata daquilo que estatisticamente mais acontece, não elidindo outras falhas e erros também passíveis de serem contrastados pela via administrativa e/ou judicial. Iremos abordar esses tópicos em tese, o que não dispensa a análise do caso concreto.

9.1. Exames psicotécnicos

Direito violado: os exames psicotécnicos em nosso país ainda têm se prestado a serem instrumentos de discriminações ou, até mesmo, escolhas aleatórias e sem qualquer fundamento científico. Já tratamos desse tema no ↻C14, I11, p. 387. Normalmente são violados os princípios constitucionais da publicidade, da legalidade, da isonomia e da moralidade administrativa.

Argumentos e teses: um instrumento público de seleção de candidatos deve primar pelo rigor técnico, científico e cujas conclusões sejam facilmente aferíveis. O emprego de exames aleatórios, secretos, enigmáticos, sem paradigmas claros, definidos e razoáveis proporcionam motivo suficiente para a anulação do ato.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: as decisões e jurisprudência são torrenciais no sentido de exigirem transparência e parâmetros claros e cientificamente comprovados para se recusar o ingresso de alguém no serviço público.

9.2. Exigência de diploma no ato da inscrição

Direito violado: legalidade e razoabilidade.

Argumentos e teses: os requisitos são exigidos para o efetivo exercício do cargo. Ao tempo da inscrição, o cidadão não vai além da condição de mero candidato, não sendo razoável cobrar o preenchimento de todas as exigências legais que só serão realmente necessárias quando da posse.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: embora haja significativa controvérsia, nenhum candidato terá grande dificuldade em encontrar farta jurisprudência em seu favor.

9.3. Divisão dos cargos por áreas ou localidades de atuação

Direito violado: princípio da legalidade e isonomia.

Argumentos e teses: os cargos públicos criados de forma una e indivisível por lei apenas por meio dela podem ser separados em áreas de atuação ou regiões administrativas. É compreensível o interesse e a conveniência da Administração em separar vagas para esta ou aquela região do país ou do Estado-membro, ou para esta ou aquela área de atuação, ainda que todas elas façam parte das

atribuições genéricas do cargo. Ainda que a Administração tenha um justo interesse em fazer tal divisão, para que ela seja juridicamente admissível é preciso que seja feita através de lei. Também não é justo que uma pessoa seja aprovada em uma área ou localidade com uma pontuação menor do que outra que, por ter concorrido para o mesmo cargo em área ou localidade diversa, seja reprovada.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: a jurisprudência dominante não é favorável a este pleito, embora haja ao menos uma decisão do STJ entendendo que se a lei não distingue, o edital não pode fazê-lo. Contudo, lembre-se o candidato que, citando apenas um exemplo, por muito tempo os filhos adulterinos foram discriminados e tiveram seus direitos negados pela Justiça, que depois de ser suficientemente chamada a resolver o problema e incentivada pelos argumentos dos que não desistem do justo, mudou seu entendimento. Em seguida, a própria lei reconheceu que todos os filhos possuem direitos iguais.

9.4. Exigência de experiência para a inscrição no concurso

Direito violado: livre acesso aos cargos públicos, razoabilidade, isonomia e impessoalidade.

Argumentos e teses: a experiência pode até ser fator de prestígio na escolha, por exemplo, sendo contada como título, mas não deve ser jamais objeto de discriminação de sorte a impedir que o candidato sequer participe do concurso. A experiência pode ter valor classificatório, mas não eliminatório.

Segundo o princípio da isonomia, mesmo a pessoa que não possui experiência, tem o direito de submeter-se ao certame para poder demonstrar que está apta a exercer o cargo. Quando o Estado cria discriminação sem base científica, ele termina prejudicando sua função social.

Algumas vezes o excesso de limitações e exigências exageradas levanta a suspeita de que não se quer escolher o melhor para o cargo, mas se privilegiar ou prejudicar alguém ou um grupo de pessoas, em prejuízo do princípio constitucional da impessoalidade.

Existem até cargos onde excepcionalmente se justifica exigir experiência, como no caso dos agentes políticos, tendo como exemplos a Magistratura e o Ministério Público. Agora, exigir experiência para cargos de execução administrativa e/ou cujas funções podem ser aprendidas até mesmo em cursos de ambientação, constitui desvio de finalidade, abuso a ser corrigido.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: Por duas vezes já vimos editais serem modificados após a intervenção saneadora e positiva da coletividade e da imprensa especializada, que indigitaram o vício e onde, meritosamente, a Administração de pronto o corrigiu. Há casos também de ações judiciais vitoriosas nesse ponto.

9.5. Concessão de pontuação extra por ser o candidato servidor público, quando isso, ao invés de indicar o prestígio da experiência, apenas visar a favorecer determinadas pessoas ou classes

Direito violado: isonomia e, eventualmente, impessoalidade.

Argumentos e teses: a experiência deve ser premiada, mas a premiação não pode ser imoderada ou tão profunda que discrimine outros candidatos. Há casos também de ações judiciais vitoriosas nesse ponto.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: a tendência, até o momento, tem sido contrária.

9.6. Inércia da Administração, que deixa fluir o prazo de validade do concurso sem convocar os aprovados ou sem prorrogar o prazo, para em seguida proceder a novo concurso

Direito violado: princípio constitucional do respeito à ordem de classificação (no mesmo concurso) e de precedência entre concursos, princípio da razoabilidade e da economicidade do Erário.

Argumentos e teses: permitir que o prazo de validade de um concurso expire na concomitância da existência de vagas e candidatos aprovados para logo a seguir realizar novo concurso significa obter pela via indireta ou oblíqua aquilo que a Constituição proíbe que se obtenha por via direta. Além disso, fazer um novo concurso desprezando candidatos já aprovados desperdiça tempo, atividade e dinheiro do Estado.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: a jurisprudência dominante é contrária a este entendimento, embora haja uma desbravadora decisão do STF em sentido contrário, onde foi Relator o Ministro Marco Aurélio. Segundo tal decisão, de outubro de 1996, é passível de anulação o ato administrativo assim praticado. A história dessa ação judicial é bela e enriquecedora, um verdadeiro exemplo de determinação e fé na Justiça, porque o pedido foi negado nas duas primeiras instâncias e no STJ, sendo vitorioso, finalmente, e por maioria, no STF. Tal decisão, pioneira, muda a visão dos concursos no país.

Há corrente que entende que a prorrogação do prazo de validade do concurso é obrigatória nos casos em que ainda há candidatos aprovados e não nomeados, haja ou não vagas ao término do prazo inicialmente fixado.

9.7. Limite máximo de idade para ingresso em cargos públicos

Direito violado: isonomia.

Argumentos e teses: não se deve prejudicar ninguém apenas com base em sua idade cronológica. O que é admissível é exigir competência para o exercício da atividade. É uma lástima, mas nosso país ainda não aprendeu a respeitar os idosos e o caso presente é apenas uma das variações deste preconceito. As pessoas com mais idade, geralmente trazem consigo amadurecimento, experiência e serenidade que são propícias a bem desenvolver as funções públicas e privadas.

Se a Constituição tem um limite para a aposentadoria compulsória, e um tempo mínimo para a permanência no serviço público antes da aposentação, não faz sentido limitar o acesso. As provas devem exigir o que é preciso para exercer o cargo. Se um candidato com 60 anos atende às exigências, deve ser admitido. Eventuais correções ou adequações relativas ao tempo de serviço e condições para a aposentadoria são aceitáveis, para evitar que a pessoa faça o concurso unicamente para ter uma aposentadoria melhor. Por exemplo, pode-se aumentar o prazo mínimo de permanência no cargo para nele se aposentar ou criar uma fórmula de proporcionalidade entre o tempo de serviço/contribuição em uma e outra atividades.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: a matéria é controvertida, existindo várias decisões nos dois sentidos.

Observação: Admite-se o **limite mínimo de idade** quando esta representar a necessidade de amadurecimento para a assunção do cargo. A própria Constituição o faz em relação a alguns cargos eletivos e do Judiciário. Porém, ainda preferimos que nestas hipóteses se exija a experiência e não a idade mínima.

9.8. Ausência de previsão de vagas para deficientes

Direito violado: isonomia e o próprio texto expresso da Constituição (art. 37, VIII).

Argumentos e teses: isonomia não significa tratar a todos igualmente. Na *Oração aos moços*, Rui Barbosa ensinou que *"A regra da igualdade não consiste senão em quinhoar desigualmente aos desiguais, na medida em que se desigualam. Nesta desigualdade social, proporcionada à desigualdade natural, é que se acha a verdadeira lei da igualdade".*

Chegamos ao ponto de considerar que, para cumprir a letra e o espírito da Constituição, se houver apenas duas vagas, uma teria de ser reservada para deficiente. Nesse particular, é inconstitucional o art. 5º, § 2º da Lei nº 8.112/90, que limita a reserva de vagas a até 20%. A Constituição, a considerar sua redação imperativa, quer que sempre haja vagas para deficientes. A única hipótese lógica de não se fazer isso é a existência de uma única vaga, pois seria o caso de se discriminar os candidatos não deficientes.

E dizemos mais, consideramos estranho que estejam sendo reservadas vagas apenas para deficientes físicos, uma vez que a Constituição não faz a distinção entre as espécies de deficientes. Há casos de deficiência mental de pequena monta, ou seja, o caso dos débeis mentais fronteiriços, aqueles cujo Quociente de Inteligência (QI), embora não seja normal, está pouco aquém disso.

Tais pessoas, subtraídos nossos próprios e limitadores preconceitos, são capazes de exercer várias atividades. Mesmo que se tratem de atividades mais simples e com pouco ou nenhum conteúdo decisório, há cargos que poderiam ser abertos para tais pessoas.

Ainda temos a esperança, como seres humanos e brasileiros, de ver o Governo convocando as Apae's e entidades congêneres a preparar os deficientes mentais fronteiriços para exercerem determinadas atividades, reservando-lhes vagas nos concursos ou exigindo que empresas prestadoras de serviços o façam nos casos de terceirização.

Os deficientes deverão fazer as provas em condições de igualdade com os demais, mas, tal como os deficientes físicos, ficarão sujeitos à lista classificatória distinta.

Tratar os deficientes mentais como párias, incapazes e apenas merecedores de atenção e objeto de cuidados significa negar-lhes um tratamento digno como seres humanos e cidadãos, qualidades que inequivocamente ostentam. Apenas assegurando-lhes trabalho compatível com suas aptidões é que os integraremos na vida social. Daremos a eles uma atividade produtiva, livrando-os do cárcere da falta de oportunidades e a nós mesmos de nossos prejulgamentos.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: a reserva de vagas tem sido assegurada pelo Judiciário, mantidos os limites numéricos estabelecidos em lei. Desconhecemos qualquer apreciação judicial a respeito de vagas para deficientes mentais.

9.9. Seleção simplificada sob a alegação de necessidade extraordinária e temporária do serviço (ex.: apenas por currículos)

Direito violado: isonomia, impessoalidade e moralidade administrativa.

Argumentos e teses: o permissivo do art. 37, IX, da Constituição não pode ser usado como álibi dos governantes para a prestação de favores políticos, barganha ou, pior, como parte de campanha eleitoral. Os governantes devem providenciar a realização de concursos sérios e honestos em tempo oportuno para fazer o preenchimento dos cargos. Não podem ficar omissos e, ao final, desprezarem o democrático instrumento do concurso público feito com critérios objetivos. A falta do concurso é a exceção, e a exceção sempre se interpreta restritivamente. Portanto, os caracteres de excepcionalidade e temporariedade devem decorrer de fatos objetivos, claros e inquestionáveis, e não de esforço gramatical dos administradores a fim de burlar a ordem constitucional em concursos.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: o Judiciário tem se mostrado sensível sempre que chamado a se manifestar sobre a matéria, sustando tal espécie não de concurso, mas de recrutamento ou, mais acertadamente, de "pinçamento".

9.10. Exigências realizadas no ato das provas ou exames sem previsão expressa no edital

Direito violado: legalidade.

Argumentos e teses: o candidato não pode ser surpreendido por novas exigências para as quais não se preparou. Sendo o edital a "lei interna do concurso", quase um contrato (obviamente submisso à lei), não pode haver tal espécie de alteração unilateral.

Para compreender este ponto, vale a pena mencionar alguns exemplos. Em determinado concurso, o edital exigia que a pessoa subisse em uma corda até alcançar determinada marca com o queixo, e mais nada. No dia da prova, os fiscais impuseram mais uma norma, a de que não se poderia esticar o pescoço. Em outro concurso, na prova de datilografia, a máquina teve uma falha mecânica e os fiscais não tomaram medidas para corrigi-la ou, quando menos, repetir a prova.

Decisões favoráveis e jurisprudência dominante: tais inovações inesperadas têm sido rechaçadas pelo Judiciário.

Observação importante. Se você for vítima desse tipo de problema, procure argumentar educadamente com os fiscais. Se não for ouvido, nem por eles nem pelos supervisores, tente realizar a prova e ser aprovado mesmo com a nova exigência ou detalhe. Se não tiver sucesso, aí sim procure auxílio especializado. Vale a pena tentar passar logo, mesmo com a nova exigência. Isso evitará maiores transtornos e desgastes.

"Se você tem dificuldade para pagar as taxas, peça a isenção fundamentando-a com sua hipossuficiência financeira, medida salutar e aceita por muitos órgãos e instituições."

Uma observação sobre as taxas de inscrição

A comparar as taxas de inscrição com o valor do salário mínimo, vemos que elas têm sido muito altas. Os concursos não podem ser elitistas. Acreditamos que os Poderes Legislativo e Executivo estarão abertos a ouvir os cidadãos, diretamente ou pela imprensa, sobre este problema, principalmente em casos mais graves.

As taxas de inscrição também não podem servir para fazer caixa, devendo tão somente cobrir as despesas com o certame. Temos dúvidas se é justo exigir que os candidatos paguem as despesas do concurso, pois quem deve pagar a despesa de seleção é o selecionador. Outro uso indevido da taxa de inscrição é como forma de seleção de candidatos sob o aspecto financeiro ou, quando menos, para diminuir ou evitar um grande número de concorrentes.

Não se pode prejudicar a pessoa por causa de sua condição econômica. Caso contrário, os mais aquinhoados financeiramente terão mais oportunidades que os menos favorecidos, até pela chance de fazerem mais provas e adquirirem maior experiência. Quando muito, que se façam provas preliminares para diminuir o número de candidatos, selecionando-os pelo mérito e não pela capacidade de pagar elevadas taxas de inscrição.

Se você tem dificuldade para pagar as taxas, peça a isenção fundamentando-a com sua hipossuficiência financeira, medida salutar e aceita por muitos órgãos e instituições.

CONCLUSÃO

Espero que você nunca precise recorrer administrativamente ou ingressar com ações judiciais. Para tanto, é necessário que os governantes, bancas, professores e interessados cumpram as normas legais e adotem o bom-senso. Por sua parte, deve, de preferência, chegar na prova em condições de superar até mesmo as exigências acima do normal.

Não desanime com eventuais injustiças. A vontade humana tem o poder de superar quaisquer adversidades.

A vida é muito longa, existem muitos concursos e a Justiça pode ser alcançada. Isso já me parece um bom começo.

2
Ação Judicial
1
Recurso administrativo
3
Fazer o próximo concurso
CAMINHOS
Recursos em escolas, cursos e faculdades
REPROVAÇÃO INJUSTA
Perigos e desvantagens do recurso
Ações Judiciais
Hipóteses
Os 10 casos mais comuns
Como elaborar recursos administrativos em concursos públicos
Princípios

OUTRAS QUALIDADES
O que prevê o edital?
A quem dirige-se
Prazo
Qualidades básicas: educado e curto
Apresentação
Organização
Clareza
Objetividade
Simplicidade
Honestidade
“Humildade”

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO:

1. Decida estudar o suficiente para ser aprovado sem depender de recursos.
2. Não sendo aprovado, verifique os gabaritos e respostas admitidas pela banca etc. nem que seja para aprender mais e adquirir maior experiência.
3. Caso queira interpor alguma medida administrativa ou judicial, consulte previamente um professor e/ou advogado a respeito da conveniência e oportunidade de sua decisão.
4. Ao adotar alguma medida dessa natureza, faça-o por meio de uma petição que atenda às qualidades mencionadas no I5.
5. Ao sofrer uma reprovação justa ou injusta, não desanime. Ser reprovado não é o fim de uma estrada, mas apenas uma parte dela. Esta estrada só termina com a aprovação almejada.

Capítulo 17

TÉCNICAS DE RACIOCÍNIO E CRIATIVIDADE

Como ter o domínio do conhecimento

O que são os objetivos operacionais

Técnicas de raciocínio

O que são paradigmas

Técnicas de criatividade e sua utilidade

TÉCNICAS DE RACIOCÍNIO E CRIATIVIDADE

1 INTRODUÇÃO

A **importância do raciocínio e da criatividade** liga-se à capacidade de seus detentores de analisar fatos e circunstâncias e de obter soluções para problemas.

O **raciocínio** é a capacidade de pensar. Para o *Aurélio*, raciocínio significa "*Ato ou efeito de raciocinar*"; "*Encadeamento aparentemente lógico de juízos ou pensamentos*"; "*Capacidade de raciocinar; juízo, razão, racionabilidade*". "*Filosofia: processo discursivo pelo qual, de proposições conhecidas ou assumidas, se chega a outras proposições a que se atribuem graus variados de verdade*".

Podemos dizer que nem sempre o raciocínio será lógico no sentido comum do termo, pois existem formas diversas de sermos "lógicos". O raciocínio pode ser concreto ou abstrato, sequencial ou lógico. Quando se raciocina, parte-se de uma série de premissas, de modo que a alteração da premissa ou a adoção de uma premissa incomum também gera o raciocínio, embora calcado em parâmetros não convencionais.

IMPORTANTE

Qualquer que seja o concurso visado, leia os ↻ C17 e 18, pois ambos proporcionam um grande diferencial na hora da prova. O C17 também é importante para as áreas fiscal e jurídica e o C18 é aplicável às demais áreas do conhecimento, conforme lá demonstramos.

A **criatividade** nada mais é do que a utilização, no raciocínio, de novas premissas, sejam elas totalmente novas ou decorrentes da reformulação, reorganização ou questionamento das premissas até então consideradas corretas.

Desde logo diga-se que todos nós nascemos com uma "quantidade" de criatividade, ela é inata. Durante o transcurso da vida é que muitos passam a limitar sua capacidade de criação por causa de medos, temores etc. A autoconfiança, por exemplo, é um dos elementos necessários à criatividade. Para isso também é preciso não ter medo de errar, ↻ C23.

2
COMO TER O DOMÍNIO DO CONHECIMENTO: OS OBJETIVOS OPERACIONAIS

O raciocínio demanda **domínio do conhecimento**, pois quanto mais se tiver este, mais fácil será aquele. O **raciocínio**, já vimos, é a capacidade de crítica, avaliação e julgamento, sendo o ápice, o topo do processo de domínio do conhecimento. Para chegar a esse patamar, o aluno deve desenvolver progressivamente suas habilidades e isso se faz através de objetivos operacionais.

Todo estudo autônomo ou dirigido deve buscar **objetivos operacionais**, ou seja, tarefas objetivas que o estudante/aluno seja capaz de realizar após a sessão de aprendizado.

Domínio cognitivo é aquele estágio de desenvolvimento em que o aluno é capaz de fazer algo com o conhecimento que possui, ou seja, quando o estudo transforma-se em habilidade intelectual. Não adianta estudar e, ao final, não ser capaz de fazer nada com as informações obtidas.

Existem seis etapas no processo do domínio cognitivo (do conhecimento), como ensinam Johnson & Johnson (1971). São seis fases lógicas, de modo que se o aluno começar por elas terá mais facilidade de se desenvolver. Eis as seis fases:

FASES DO DOMÍNIO COGNITIVO

1ª) **Conhecimento** – o aluno repete o que a memória fixou. É a fase mais simples.

2ª) **Compreensão** – exige memória mais um certo grau de interpretação. Reflete memória + vivência.

3ª) **Aplicação** – o aluno precisará empregar o conhecimento. Exige memória + vivência + uso.

4ª) **Análise** – exige reflexão sobre o uso. O aluno irá analisar e criticar o que ocorreu. Exige memória + vivência + uso + reflexão. Aqui pode ocorrer o ciclo PDCA. ↻ C3, I7, p. 85.

5ª) **Síntese** – é um momento mais evoluído e complexo. Aqui, o aluno internaliza os conhecimentos, aplicando regras e começando a desenvolver conceitos próprios. É uma fase mais evoluída da interpretação. Na fase 2 se interpreta o que existe; aqui, a interpretação passa a ser criativa e elaborativa. O aluno planeja, cria, constrói.

6ª) **Crítica ou avaliação** (julgamento) – o aluno é capaz de assumir posicionamento crítico diante das coisas. Se o momento anterior é de raciocínio e criatividade interna, este é o de raciocínio e criatividade externa, pois o aluno coloca no mundo (para fora) sua capacidade de analisar e, em seguida, resolver problemas. A resolução dos problemas poderá ser através de (a) soluções conhecidas ou (b) soluções criativas.

ESTUDAR É UM ATO
REVOLUCIONÁRIO

Análise das ações correspondentes a cada uma das fases. O progresso em cada uma das seis fases é verificado através da ação que a pessoa é capaz de realizar. Se a pessoa realiza alguns dos verbos (ações) a seguir, terá realmente aprendido. Quanto mais elaborada a fase, maior o grau de aprendizagem e memorização.

1ª FASE CONHECIMENTO	2ª FASE COMPREENSÃO	3ª FASE APLICAÇÃO	4ª FASE ANÁLISE	5ª FASE SÍNTESE	6ª FASE AVALIAÇÃO
O aluno deve ser capaz de:	O aluno deve ser capaz de:	O aluno deve ser capaz de:	O aluno deve ser capaz de:	O aluno deve ser capaz de:	O aluno deve ser capaz de:
Definir	Traduzir	Interpretar	Distinguir	Compor	Julgar
Repetir	Reafirmar	Aplicar	Analisar	Planejar	Avaliar
Apontar	Discutir	Usar	Diferenciar	Esquematizar	Taxar
Inscrever	Descrever	Empregar	Calcular	Formular	Validar
Registrar	Explicar	Demonstrar	Experimentar	Coordenar	Selecionar
Marcar	Expressar	Dramatizar	Provar	Conjugar	Escolher
Recordar	Identificar	Praticar	Comparar	Reunir	Valorizar
Nomear	Localizar	Ilustrar	Criticar	Construir	Estimar
Relatar	Transcrever	Operar	Investigar	Criar	Medir
Sublinhar	Revisar	Inventariar	Debater	Erigir	
Relacionar	Narrar	Esboçar	Examinar	Organizar	
Enunciar		Traçar	Categorizar	Dirigir	
				Prestar	

☞ Depois de estudar, procure realizar as tarefas referidas na 1ª coluna; em seguida, na 2ª coluna, e assim por diante. Quanto mais se progride das colunas da esquerda para a direita, mais se está sendo capaz de raciocinar.

☞ Para se raciocinar bem é preciso começar a treinar pelas fases anteriores. Depois de algum tempo será mais fácil chegar rapidamente à fase nº 6.

Como se vê, quanto maior o domínio de um assunto, mais fácil será raciocinar sobre ele. A sequência também indica a necessidade de pensamento organizado (Ex.: primeiro define-se o problema, depois identifica-se suas características, interpreta-o, reúnem-se as vantagens e desvantagens das soluções, escolhe-se a melhor).

☞ Experimente, ao estudar, fazer uma prévia relação de quais são seus objetivos operacionais: o que você quer ser capaz de fazer após o estudo. Procure utilizar verbos das seis colunas, nessa ordem. Ex.: Quero ser capaz de nomear os conceitos, descrever as qualidades etc. Isso pode ser combinado com a fase Q do SQ3R, ↻ C10, I6.5, p. 246.

"Como se vê, quanto maior o domínio de um assunto, mais fácil será raciocinar sobre ele."

FASES	O QUE ABRANGE	O QUE O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:
1 CONHECIMENTO	Informação verbal	Dizer coisas, repetir ou relatar aquilo que aprendeu
2 COMPREENSÃO	Informação verbal + habilidade motora	Fazer algo com a informação e com o uso do corpo (falar, fazer, escrever, desenhar etc.)
3 APLICAÇÃO	Habilidade intelectual + habilidade motora	Fazer e pensar sobre o que está sendo feito. É mais do que ter a informação, é pensar sobre ela
4 ANÁLISE	Conjunto de habilidades intelectuais	Examinar, comparar, experimentar etc.
5 SÍNTESE	Conceito + aplicação de regras (Há a resolução de problemas em um momento interno)	Esquematizar (reunir, organizar etc.) e saber como solucionar os problemas aplicando as regras conhecidas ou criando novas soluções.
6 CRÍTICA/ AVALIAÇÃO	Resolução de problemas (em atitudes e ações externas)	Resolver problemas e tomar decisões no meio social com base em regras conhecidas ou com criatividade.

Obs.: Se você fizer tudo isso, sua memorização do estudo será espetacular.

3
TÉCNICAS DE RACIOCÍNIO

O raciocínio é a decorrência natural: 1. da posse de conhecimentos para processar as informações, dados ou problemas que surgirem e 2. da vontade de pensar e resolver os problemas propostos. Assim, em verdade, não existe a necessidade de técnicas especiais, basta vontade. Quanto maior o número de elementos disponíveis (conhecimento, dados etc.), maior será o número de relações e associações que o cérebro poderá fazer, ou seja, mais fácil será pensar.

Não obstante, há técnicas que nos auxiliam a raciocinar ou a disciplinar o exame de um problema. Citaremos algumas:

- 6 perguntas básicas
- Raciocínio lateral
- Alteração da forma de raciocínio (já vista acima)
- Mudança de paradigmas
- Xadrez

4
SEIS PERGUNTAS BÁSICAS PARA SE RACIOCINAR

Para se raciocinar é preciso informação, pois que sem elas podemos adivinhar ou profetizar, jamais analisar. Para ter as informações básicas imagine seis amigos e responda às perguntas que eles fazem. Fazendo isso, você sempre estará nutrido com os elementos básicos para raciocinar. Eis as perguntas:

❁QUEM?	O QUÊ?	COMO?	ONDE?	QUANDO?	POR QUÊ?
(who)	(what)	(how)	(where)	(when)	(why)

4.1. Memorização das seis perguntas

Para memorizar as seis perguntas, você pode usar o processo da repetição até que memorize ou utilizar processos mnemônicos (↺ C7, I11, p. 169). Exemplos:

a) (Usando uma imagem incomum) O que a galinha fala quando pergunta? **có-có-có**. Se tiver formação, ela perguntará **qó có-qp** ou **qó-có-qóp** (dois có com "q" e um có com "p" mudo).

b) A língua inglesa facilita o trabalho, pois são 5 iniciais "W" e apenas uma inicial "H", formando 5W.1H ou 5WH ou Wx5xH.

"qó-có-qp"	PERGUNTAS	INGLÊS (5W,1H)
Q –	QUEM?	WHO
O –	O QUÊ?	WHAT
C –	COMO?	HOW
O –	ONDE?	WHERE
Qo –	QUANDO?	WHEN
P –	POR QUÊ?	WHY

c) Componha uma musiquinha utilizando um ritmo conhecido (hino nacional, *jingles*, marchinhas etc.) em que a letra tenha as palavras ou conte uma história com elas. Faça rimas.

d) Frases, como a do indivíduo que está com fome: "*Quem sabe o que eu vou comer? Como onde? Quando eu vou comer? Por que a comida tá demorando?*". Repare que a palavra "como" foi usada com sentido diverso (como = comer X como = de que maneira). Usando esse sistema, memorize as frases e depois as escreva. Depois de escrever, sublinhe as seis palavras-chave: Quem, O quê, Como, Onde, Quando, Por quê.

? Aparentemente o traçar relações torna a coisa mais difícil, mas não é assim que as coisas funcionam. A criação de relações utiliza a estrutura associativa de nosso cérebro, o que facilita a memorização.

4.2. Usando as seis perguntas como técnica de argumentação

Você pode utilizar esses "ajudantes" para convencer alguém, de forma escrita ou oral.

Lembre-se que, antes de convencer alguém, é preciso despertar-lhe a atenção e mantê-la razoavelmente durante a apresentação.

O marketing usa um processo mnemônico para ensinar isso. Pense na ópera Aída, de Verdi. As iniciais indicam as quatro fases para convencer alguém: Atenção, Interesse, Desejo, Ação. Em suma, desperte a atenção, crie um interesse, crie um desejo e indique uma ação.

Sabendo o que você quer que o interlocutor faça ou acredite, veja qual é a forma mais adequada para convencê-lo, quais são os argumentos mais fortes em si mesmo e os mais fortes em virtude das particularidades do ouvinte. Use os dois tipos de argumentos, os melhores do assunto e os que tiverem mais acolhida no espírito do interlocutor.

Use agora as seis perguntas:

1. Para **quem** estou falando e **quem** tem interesse no que será decidido?

2. Do **que** estou falando, **o que** é importante, **o que** é o essencial?

3. **Como** fazer, **como** funciona, **como** conseguir?

4. **Onde** fazer ou **onde** achar ou **onde** procurar?

5. **Quando** vai acontecer, **quando** vai fazer efeito?

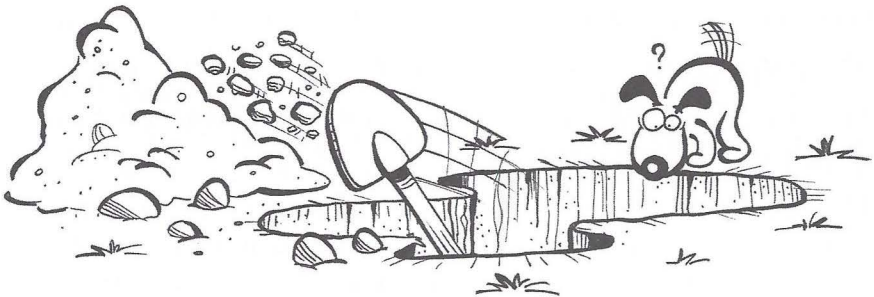
6. **Por que** devemos fazer, agir, mudar etc.?

Dependendo da matéria, ou conforme sua predileção, você pode inverter a ordem das seis perguntas e suas respostas. O importante é abordar todas.

Se quiser, pode mencionar as perguntas e as respostas. Também pode apenas dar as respostas. Isso é uma questão de gosto, de estilo. Você também pode variar.

5
RACIOCÍNIO LATERAL

Como já disse Edward de Bono, citado por Dryden e Vos (1996, p. 146), "*Raciocínio vertical é cavar cada vez mais fundo no mesmo buraco. Raciocínio lateral é tentar de novo em outro lugar*".

Seguindo essa lição, devemos procurar desenvolver a "*habilidade de buscar, com a mente aberta, novas ideias, olhar em novas direções, desafiar conceitos existentes*" (ob. cit., p. 167).

6
FORMAS DE RACIOCÍNIO

Como já dissemos, há quatro **formas de raciocínio:** concreto, abstrato, sequencial e aleatório.

A pessoa pode pensar de modo: • concreto sequencial; • concreto aleatório; • abstrato sequencial; • abstrato aleatório.

Para ver o problema sob um novo ângulo, mude sua forma de raciocinar. Se você costuma seguir a ordem das coisas (sequencial), inverta-a (aleatório) e vice-versa. Se gosta de trabalhar com elementos concretos, altere eventualmente essa forma de pensar, se gosta de trabalhar de modo abstrato, faça o contrário. Muitas vezes as pessoas deixam de chegar a um acordo ou a uma solução tão somente pela dificuldade de pensarem e raciocinarem de formas diversas.

"Não há nada mais difícil que introduzir uma nova ordem de coisas. Pois que o inovador tem como inimigos todos aqueles que tinham um bom desempenho sob a antiga condição e defensores tépidos naqueles que poderiam ter um bom desempenho sob a nova condição."

Maquiavel

7

A CONSTANTE CRISE DAS NOVAS IDEIAS

Thomas Kuhn divide a ciência em comum e em crise. A ciência comum busca igualar a todos para, com isso, se sentirem mais seguros e mais fortes. No início funciona, no meio começa a apresentar um erro pequeno (marginal) e, com o tempo, a margem de erro aumenta.

Passam a surgir pessoas contrárias ao modelo, os chamados rebeldes, hereges etc. Aqui surge a crise do paradigma. O problema já não é mais o erro do sistema, mas o próprio sistema. O grupo marginal sofrerá perseguições (ex.: não publicar um livro, discriminação social), reprovações etc. Se o grupo rebelde for forte, conseguir superar suas reações, o grupo herege consegue ir se impondo. Mais cedo ou mais tarde chega ao poder e torna-se conservador, repetindo o procedimento de que foi vítima. Rui Barbosa, em sua genialidade, já disse que "*Nada mais parecido com um conservador do que um liberal no poder*".

A partir da mudança do paradigma, começa um novo ciclo. Assim, segue a ciência.

Acreditamos que um dia existirá algo chamado multiparadigmidade, ou seja, a evolução do homem a ponto de aceitar a convivência de parâmetros e cânones diversos, ou seja, o paradigma será aceitar paradigmas múltiplos. Este será o momento em que, enfim, haverá o pluralismo real.

8

ALTERAÇÃO DE PARADIGMAS

Paradigma, como dissemos, é um modelo, um parâmetro, um padrão preestabelecido de pensamento, comportamento ou atividade.
↺ C10, I6.1, p. 244.

Chama-se "efeito paradigma" a tendência de nosso cérebro de abordar os problemas novos encaixando-os (ele ou as soluções buscadas) nos problemas e soluções anteriores, já conhecidos. Mesmo que as soluções anteriores tenham servido para os problemas anteriores, nada garante que elas serão boas para os problemas novos.

> **"O primeiro problema para todos nós, homens e mulheres, não é aprender, mas sim desaprender. É saber mudar os paradigmas internos e externos; entender que o método que nos deu o sucesso pode ser o início de nosso fracasso."**
>
> **Heráclito, 450 a.C.**

Devemos estar prontos para testar novos conceitos, modelos, padrões e soluções.

A Humanidade evolui muito quando alguém ou um grupo é capaz de quebrar a subserviência a um modelo ou parâmetro estabelecido e testar um novo. Embora nem sempre o novo método ou sistema seja melhor, é esta busca por progresso que muda o mundo.

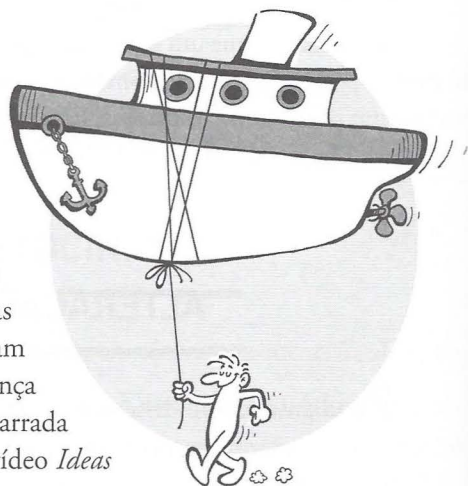
Santos Dumont quebrou um paradigma ao fazer voar algo mais pesado do que o ar.

Os suíços, por sua vez, inventaram o relógio a *quartz*, mas estavam tão envolvidos com o padrão de relógios automáticos que venderam a patente do relógio a *quartz* para os japoneses. A consequência pelo desprezo ao novo resultou numa grande crise, quando os relógios japoneses praticamente dominaram o mercado. Hoje, a situação dos relógios está mais equilibrada, mas os suíços aprenderam o perigo de se apostar no sucesso antigo e aparentemente seguro.

Um estudante apresentou uma interessante teoria em uma universidade americana: as entregas de encomendas seriam mais rápidas se houvesse apenas um ponto de concentração e distribuição. Assim, por exemplo, se a central fosse em São Paulo, para mandar um pacote de Niterói para o Rio de Janeiro seria eficiente mandá-lo para São Paulo e de lá para o Rio de Janeiro. Segundo a tese, as vantagens da organização e padronização de procedimentos faria com que a entrega fosse feita em 24 horas e sem falhas. A tese foi rejeitada como impraticável. O estudante, acreditando na sua teoria, criou o que hoje conhecemos como a Federal Express, que utiliza o inovador sistema.

Dois interessantes casos sobre paradigmas:

A) COMO IÇAR NAVIOS?

Eis um exemplo confirmador da já mencionada lição de Einstein, de que a formulação da questão é mais importante do que (ou o caminho para) a resposta. Enquanto pensou-se em como içar navios, o problema era praticamente intransponível. Alguém teve a ideia de, em vez de **içar**, fazer o navio **boiar**. Para isso foram usadas milhares de bolinhas cheias de ar que, colocadas dentro do navio, o fizeram subir à tona. O modo de formular a pergunta e a mudança do paradigma permitiram uma solução. Experiência narrada por Barker no vídeo *The business of Paradigms* e no vídeo *Ideas into Action* (Melrose Films).

B) COMO ABRIR LATAS?

"*Quando um consultor em engenharia, William J. J. Gordon, recebeu a tarefa de descobrir uma nova forma de abrir latas, ele, deliberadamente, não usou a palavra 'abridor de latas' ao instruir seus engenheiros e projetistas. Em vez disso, divertiram-se com noções tais como banana e suas características relativas às facilidades de se descascá-la. Sua solução ideal: as linguetas que você agora vê na maioria das latas de conservas. Uma abordagem de 'abridor de latas' teria limitado o resultado.*" Experiência narrada por Dryden e Vos (1996, p. 157).

❁ Depois de abrir espaço para novas ideias, devemos julgar qual é o modelo mais proveitoso para nossos objetivos: o anterior, o novo, uma combinação dos dois ou, até mesmo, a busca de mais uma alternativa.

Podemos concluir este item com a lição de Niels Jerne:

"Para se fazer uma descoberta, é preciso desconfiar das ideias que estão em voga, e desconfiar não pelo simples prazer de desconfiar, mas seriamente. Existem muitas ideias completamente falsas que estão estabelecidas há muito tempo e ninguém se dá conta disso. Penso que esta é a parte mais difícil: pensar de uma maneira diferente daquela a que estamos habituados. Depois, é preciso substituir essa ideia falsa por outra melhor. Uma ideia nova só aparece quando deixamos de acreditar na antiga."

"O novo ou está nos olhos de quem vê ou transforma o olhar de quem observa."

A. Watson

9
XADREZ

Jogar xadrez é um bom método para desenvolver o raciocínio e a capacidade de se concentrar, planejar, realizar estratégias. Experimente.

@ Para saber mais sobre o xadrez e o raciocínio, visite minha página, onde encontrará mais dicas sobre como o jogo de xadrez (e o de damas), ajuda(m) a raciocinar.

10
FALHAS DE RACIOCÍNIO

Algumas falhas de raciocínio ou de percepção dos fatos decorrem de tendências de nosso comportamento humano ou do peculiar funcionamento cerebral.

Tendemos sempre a procurar identificar coisas novas com as antigas. É o caso do filtro da **generalização.** ↺ C6, I11, p. 144. A solução é prestar atenção (princípio da acuidade) e julgar sem preconceitos.

Outra falha de raciocínio decorre do filtro mental da **seleção/omissão**: tendemos a eliminar, por conveniência, elementos desagradáveis, completando fatos ou conceitos conforme nossas predileções. Por isso se diz, jocosamente, que "*uma consciência tranquila pode ser fruto de uma memória fraca*". Outro exemplo é o de pessoas que, em vez de se moldarem ao padrão de Deus para nossas vidas, preferem criar um deus ou religião que se encaixe em seus próprios padrões.

A psicologia indica uma falha muito comum, que é a **dissociação**, nada mais do que a tendência humana de, em vez de assumir seus erros, procurar culpados e desculpas. O cérebro tem **pressa** em identificar as coisas, podendo ver o que não existe ou até não ver o que existe. Verificamos esse fenômeno, por exemplo, quando reparamos nas reações do sistema límbico, rápidas, mas com um risco de estarem equivocadas. Toda resposta muito rápida (emocional, passional, impensada) corre um risco maior de não ser a mais adequada. Por isso devemos sempre validar nossas primeiras impressões ou soluções.

Terminando o tópico que trata do raciocínio e partindo para falar da criatividade, citarei algumas dicas práticas elaboradas por Ricardo Soares (1997):

- Exercite diariamente sua criatividade trabalhando na produção de novas ideias.
- Libere a criança que existe em você deixando suas ideias fluírem livremente.
- Trabalhe consciente de que a sua imaginação não tem limites, evite o medo de ser bobo.
- Busque novos caminhos sem medo de errar, lembre-se de que você está em treinamento.
- Os erros cometidos no processo de aprendizado servirão de referencial para chegarem-se aos acertos.
- Trabalhe com entusiasmo para atingir seus objetivos. Evite a acomodação.
- O tesouro da sabedoria consiste em ampliar e utilizar os conhecimentos adquiridos.
- Visualize as aplicações práticas das técnicas apresentadas relacionando-as com o seu dia a dia.
- Esclareça suas dúvidas de imediato. Questione, discuta, participe!
- Você é o principal responsável pelo seu sucesso! **Acredite em você!**

11
TÉCNICA DA DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E DAS SOLUÇÕES

1. Definir a situação, o que envolve três elementos:

a) reunir todos os dados disponíveis sobre os fatos;

b) identificar qual é exatamente o problema a ser solucionado;

c) identificar as várias soluções possíveis, escolhendo qual é a mais interessante.

2. Reavaliar as soluções, o que envolve três pontos:

a) reaprecie sob diversos ângulos todas as soluções possíveis, suas vantagens e desvantagens, cotejando-as com a solução tida como ideal;

b) ao analisar os meios para alcançar as soluções, procure combinar as vantagens de soluções diversas;

c) liberte-se de paradigmas, quebre o padrão e tente encontrar soluções inovadoras.

3. Procurar soluções inovadoras, o que envolve três fases:

a) deixe as ideias fluírem normalmente, por mais absurdas que possam parecer. Apenas as anote;

b) após a fase anterior, estabeleça um juízo crítico, mas não preconceituoso;

c) compare as vantagens e desvantagens dessas soluções inovadoras com as opções mais tradicionais e conservadoras.

✍ Para encontrar as vantagens e desvantagens, faça duas colunas e simplesmente saia anotando o que é bom e ruim, lucrativo e não lucrativo, fácil e difícil de se fazer, que é mais aceito pela comunidade e não etc. Depois desse passo, tente identificar em cada item novos aspectos positivos e negativos.

✍ Sempre procure ver cada um dos fatores acima sob ângulos diversos. Ex.1) Aumentar o preço de um produto gera mais lucro? Sim e não, pois, dependendo de vários fatores, as vendas podem cair ou até aumentar (por exemplo, há certos níveis sociais em que as coisas são compradas não pela sua utilidade, mas pelo fato de serem caras, caso em que quanto mais caro, mais fácil vender). Ex. 2) Fazer propaganda é bom para o produto? Sim e não, pois se o produto é ruim a propaganda fará com que todos o utilizem e descubram sua falta de qualidade (ou seja, a propaganda, sozinha, pode "matar" o produto de vez). Por isso, sempre pense bastante antes de considerar um dado elemento como positivo ou negativo, pois as circunstâncias podem fazer um mesmo elemento migrar de um lado da coluna para o outro.

? A técnica das colunas para vantagens e desvantagens é útil para tudo, desde escolher um carro até trocar de parceiro amoroso.

Definir qual é o objetivo e quais são as regras (limitações, desvantagens inaceitáveis etc.) pode parecer óbvio, mas não é feito com frequência. O ovo de Colombo é um bom exemplo. Eu e alguns parentes estávamos num sítio e fizemos um concurso em que venceria aquele que até as 14h tivesse apanhado mais peixes. De posse de varas de pescar, os outros três já tinham pescado alguns e eu nada. Quando faltavam 20 minutos para o término, tive um *insight* ao ver aquele monte de peixinhos ("barrigudinhos") que ficam nas margens do rio. Saí (pensaram que eu tivesse desistido), arrumei uma peneira, esperei faltarem só 5 minutos para o fim, afundei-a na água, esperei 5 minutos e ao levantar tinha 22 peixes, contra 11, 8 e 7 dos concorrentes. Como a regra era "pegar mais peixes", não tendo sido definida a forma de pescar ou o tamanho de cada um deles, reconheceram minha vitória. A solução foi criativa, mas partiu de um princípio simples, que é perguntar quais são exatamente as regras e o que exatamente se quer.

Sobre o tema, vale dizer que uma das primeiras decisões a serem tomadas é se as regras devem ser respeitadas ou mudadas (quebradas). Há quem diga que se não dá para vencer com as regras existentes, devemos mudá-las. Por outro lado, as regras possuem um grande valor em virtude de serem pontos de partida, parâmetros. Elas possuem um forte conteúdo de pacificação e unificação de procedimentos ou valores. Por vezes é melhor ter regras medianas do que não ter regra alguma. Também devem ser analisadas a justiça e legitimidade das regras: se foram redigidas e editadas de modo democrático, com base no bom senso, no acordo, na capacidade (mérito) de quem as fez etc. Outro ponto relevante é verificar se as regras vêm sendo atualizadas paulatinamente com a evolução da situação ou dos tempos. Se reconhecemos a legitimidade/autoridade das regras e admitimos como útil, necessário ou recomendável cumpri-las, precisamos então definir sua real vontade e significado.

Após editadas, as regras passam a ter vida independente, devendo subsistir pelo que efetivamente exprimem. É um ônus de quem as estabelece fazê-lo de modo claro e inteligível. Ao analisar regras veja o que elas realmente dizem e não o que parecem dizer.

💣 O exemplo é útil para mais uma coisa. Tome cuidado ao definir as regras para você não levar bomba. Em concursos, como as regras já estão fixadas, conheça-as bem.

☸ Experimente incluir-se no problema para ser parte de sua solução.

☸ Como dizia Einstein, o modo de formular a questão/pergunta é mais importante do que a própria resposta.

"Algo só é impossível até que alguém duvida e acaba provando o contrário."

Albert Einstein

12
TÉCNICA DO RELAXAMENTO

O cérebro é capaz de trabalhar na solução de um problema enquanto estamos "desligados" dele. Quantas vezes você pensou num problema à noite, foi dormir e pela manhã veio a solução? O que vamos fazer é utilizar essa habilidade cerebral melhor e mais vezes. A Bíblia chega a dizer que o "*choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã*". Isso não quer só dizer que a cada manhã devemos renovar nossa disposição de viver. Também significa que muitas vezes a solução e o refrigério seguem-se a um período de dificuldade intermediado por algum descanso ou pela colocação do problema nas mãos de Deus (nesse sentido, ver Lucas 10.38,42). Entre as várias leituras possíveis, uma delas confirma que um período de descanso pode servir para encontrar soluções onde a tensão da procura pode atrapalhar.

Vale lembrar que no período de relaxamento, o cérebro caminha em ondas alfa, teta e delta ("estações de rádio e TV"), que alcançam rincões longínquos do universo cerebral. Entre em alfa e pense melhor, durma e renda melhor. Além das ondas cerebrais, também haverá preponderância da atividade inconsciente, que acessa um número infinitamente maior de fatores e dados. É algo ainda mais eficiente do que se você, hipoteticamente, deixasse um problema ser analisado pelos 500 giga de seu HD, em vez de pelos 2 a 4 giga da memória RAM de seu computador pessoal.

✍ Experimente pensar bastante sobre as fases do item anterior. Pense bastante nisso. Diga para si próprio que você quer, precisa e tem capacidade para encontrar soluções. Faça imagens mentais nesse sentido. Conscientize-se do quanto a obtenção da solução é importante para você e para aqueles que lhe são caros. Após essa fase, relaxe e deixe seu cérebro trabalhar.

✍Para relaxar, esqueça temporariamente o problema. Durma, descanse, viaje, ouça uma música, vá ao cinema ou ao teatro, converse com crianças ou idosos, pinte um quadro, vá à praia, caminhe pela praia, pegue sol, nade, tome banho de rio, pegue chuva, plante alguma coisa, caminhe por uma mata reparando sua beleza, contemple o mar ou as estrelas, assista ao sol nascendo ou ao ocaso (pôr-do-sol); flerte, namore, tome sorvete etc. O tempo que você está "fora" não significa que você está "desligado" (*"time out is not time off"*).

✍Quanto mais informações você colocar no seu cérebro sobre o problema, mais fácil será encontrar a solução.

"Ver diferente é a condição necessária para continuar a ver."
Gaston Bachelard

13
TÉCNICA DA DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS MAIS ALTOS

"É preciso apontar para o alto e tentar chegar longe. E é preciso ter critério e coragem (...)."
Gabriel García Márquez

Se você quer aumentar sua produção em 10% e trabalhar com essa margem, é possível que consiga atingi-la ou obtenha 6%, 7% ou 8%. Se, contudo, "pedir" ao seu cérebro soluções para dobrar sua produção, há uma chance de que você tenha ideias para aumentar sua produção em 50%.

Em concursos essa técnica se aplica para definir a quantidade de matéria a estudar e a nota pretendida. Se o Edital tem 20 pontos, eu vou estudar todos e, se der, aprofundar o estudo um pouco além do que todo o mundo se contenta em fazer. Se a nota mínima para passar é cinco, eu vou estudar, esforçar-me e trabalhar para tirar dez. Se eu quero cinco, qualquer falha que ocorra me colocará abaixo da linha de aprovação, ao passo que se trabalhar pelo dez, ainda que não consiga essa nota, estarei bem acima do mínimo para passar.

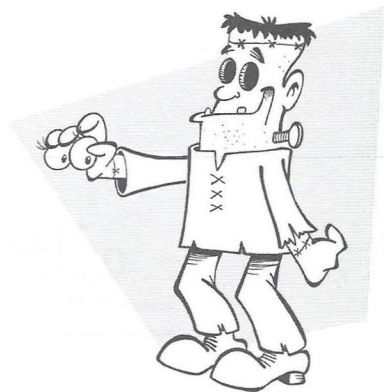
É bastante conhecido o pensamento de que se deve atirar nas estrelas para, ao menos, acertar-se a Lua. **Pense alto!**

14
TÉCNICA DA MUDANÇA DA PERSPECTIVA

14.1. Veja as coisas com os olhos de outra pessoa

Muitas vezes deixamos de resolver um problema, ou evitar um, ou deixamos de fazer um acordo ou chegar a uma solução apenas pela incapacidade de nos colocarmos na situação da outra pessoa.

É preciso empatia, que nada mais é do que a capacidade para sentir o que sentiria caso se estivesse na situação e circunstâncias experimentadas por outra pessoa. Ver as razões do outro, procurar entendê-lo, resolve muitos problemas e permite melhor comunicação.

**"Você me diz que seus pais não entendem,
mas você não entende seus pais.
Você culpa seus pais por tudo,
isso é absurdo. São crianças como você.
O que você vai ser quando você crescer."**
Renato Russo

14.2. Pensando nas coisas daqui a vários anos

Outra forma de se conseguir ver e perceber as coisas de um modo diferente, e muitas vezes mais objetivo, é considerar nossas opções e atitudes na linha do tempo. Imagine até que ponto sua decisão ou comportamento influenciará no seu futuro. Imagine o que acontecerá no próximo ano, ou daqui a 2, 3 ou 5 anos. Verifique se daqui a 10 anos o que você está buscando vale a pena ou terá importância.

14.3. Olhando nosso comportamento sob o crivo da objetividade da morte

"Jamais deixo de lembrar que só existir já é divertido."
Katherine Hepburn

Experimente colocar a morte entre dois pontos para ver se ela lhe faz mudar de opinião. A morte muitas vezes é capaz de tornar o julgamento dos nossos valores algo muito mais real e prático. Como disse, foi vendo o quanto a vida é fugaz e efêmera, e o que poderia acontecer daqui a um ano ou mais, que tomei a decisão de melhorar meu relacionamento com minha família. A perspectiva da morte acelera a nossa responsabilidade diante da vida.

A mudança de perspectiva cria uma nova forma de ver as coisas. E dessa criatividade podemos haurir novas perspectivas. Outra dica é você escrever seu epitáfio, ou seu obituário, e ver se sob esse prisma você estará satisfeito. Se não ficar, mude alguma coisa em sua vida.

Já falamos um pouco mais sobre os ensinamentos que a vida e a morte proporcionam no ↻ C1, I8, p. 34.

14.4. Comparação

> **"É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã, porque se você parar pra pensar, na verdade não há."**
> Renato Russo

A comparação entre os itens 14.2 e 14.3 mostra o notável paradoxo entre preocupar-se com o que é transitório e o que acontecerá no futuro. Temos que aproveitar o presente, que é o único bem que nós temos ("*o ontem já se foi, o amanhã pode não chegar*") e, ao mesmo tempo, devemos ser diligentes como a formiga que, ao contrário da cigarra, provisionou no verão o alimento para o inverno.

Como diz o poeta, "*Pobre de quem passou pela vida em brancas nuvens e em plácido repouso adormeceu*".

A noção de transitoriedade da vida e a prudência levam-nos a buscar uma harmonia entre o trabalho sério pelo nosso futuro e a capacidade de absorver o prazer fugidio que nos proporciona cada um de nossos momentos.

A ideia do valor das coisas também apreende-se dessa reflexão, podendo ser resumida na frase "*life is too short to be little*". A vida é curta demais para ser pequena, sem valor, fútil, mesquinha. Já discorremos um pouco sobre o caráter fugidio e efêmero da vida no ↻ C8, I1, p. 182. Essa constatação leva-nos a uma atitude mais responsável e, paralelamente, à conclusão de que devemos aproveitar cada momento. Como disse Oscar Wilde, "*life is too important to be taken seriously*", ou seja, a vida é importante demais para ser tomada (vivida) de um modo sério demais, é preciso apreciá-la, "curti-la", desfrutá-la.

15
DESAFIE AS IMPOSSIBILIDADES

Outra forma de dar asas à sua imaginação e estabelecer princípios criativos de funcionamento da mente é não aceitar a ideia de impossibilidade. Há vinte anos, quem acreditaria nas facilidades dos computadores, bips, celulares, internet etc.? E o que dizer, tempos antes, de voar, do submarino, da viagem à Lua, da velocidade dos automóveis?

Sempre procure duvidar das dificuldades e impossibilidades. Lembre-se de que este é um pensamento limitador e que aqueles que mudaram o destino da Humanidade partiram da crença na possibilidade daquilo que os demais consideravam impossível, absurdo ou apenas um sonho.

☸ Aconteça!

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SUA APTIDÃO AUMENTARÁ DESDE QUE VOCÊ:

1. Exercite as fases do domínio cognitivo ao estudar.
2. Utilize costumeiramente as seis perguntas básicas para avaliar uma questão.
3. Mantenha-se livre do efeito paradigma.
4. Não tenha medo de errar, parecer tolo ou ser criticado: dê asas à sua imaginação e criatividade.
5. Veja, ouça e sinta as coisas sob diversos ângulos e desafie as impossibilidades.

Capítulo 18

TÉCNICAS DE RACIOCÍNIO JURÍDICO

Noções e técnicas básicas sobre o Direito e o raciocínio jurídico

Como utilizar os princípios em provas

A técnica das "5 mulheres" e seu uso em provas

A dicotomia e as relações de coordenação e subordinação e sua aplicação em provas

A aplicação dessas técnicas para outras áreas do conhecimento

TÉCNICAS DE RACIOCÍNIO JURÍDICO

1 NOÇÕES INICIAIS

Sempre observei uma grande dificuldade dos estudantes de Direito (em acadêmicos e nos cursos preparatórios) em raciocinar e responder questões de uma forma analítica, completa e imparcial, como é de se esperar de um operador jurídico.

Qualquer que seja o concurso, o candidato tem que estar apto a dar respostas mais profundas do que aquelas que se teria em uma mesa de bar. Experimente perguntar a um colega de faculdade ou de cursinho qual sua opinião sobre o aborto, a pena de morte ou sobre alguma questão jurídica em destaque na mídia. Verá que, de regra, a resposta será um lacônico contra ou a favor, ou, pior, uma exposição apaixonada de uma única posição, a própria.

Esse tipo de resposta é comum nas provas, e demonstra que o candidato ainda não está preparado para analisar juridicamente um caso. Se o candidato faz uma análise serena e profunda da questão proposta, certamente indicará maturidade, equilíbrio e se destacará num universo de candidatos que, de regra, não analisam bem as questões propostas. Faltam respostas completas.

Além disso, como já dito no início deste livro e como resultado de uma cultura de mera repetição, a média dos candidatos não sabe raciocinar. Basta alterar um pouco uma situação e os candidatos ou dão respostas para os casos clássicos ou não sabem criar a solução para a exceção.

Se o examinador coloca uma questão muito extensa, a média dos candidatos não consegue separar quais são os fatos relevantes e quais os que estão ali só para confundir. Falta, portanto, raciocínio, criatividade e capacidade analítica.

Para raciocinar-se juridicamente e dar respostas completas, não é preciso ser um Rui Barbosa ou um Clóvis Bevilacqua. Um pouco de criatividade pode ser obtida, como já tratamos no ↺ C17. No que toca ao raciocínio especificamente jurídico, algumas poucas técnicas bastam para que o candidato migre de um raciocínio "coloquial" para um raciocínio adequado para as provas, concursos e para a atividade jurídica. Além disso, vale lembrar que já mencionamos diversas técnicas para melhorar nosso desempenho em provas jurídicas, no ↺ C15.

2
O DIREITO COMO UM BLOCO MONOLÍTICO

2.1. Noção geral

O Direito é todo um só. Todas as suas matérias têm profunda interligação. O Direito é um só bloco, é monolítico (monolítico, segundo o *Aurélio*, é aquilo *"semelhante a um monólito, o que se diz de estrutura em que há uma só massa contínua de material)"*.

A divisão em matérias, assuntos, campos etc. apenas serve para facilitar o estudo. Portanto, estude o Direito interativamente. Veja sempre as aplicações de cada uma das coisas em todas as outras. Tenha uma visão holística.

Holismo, ainda segundo o *Aurélio*, é a *"tendência, que se supõe seja própria do Universo, a sintetizar unidades em totalidades organizadas"*.

Quem sabe um assunto em Direito sabe uma parte do Direito e logo habilita-se a aprender outros assuntos. Quem sabe Direito Civil, mesmo que não perceba, já sabe um pouco de Direito Penal. Nada limita mais o aluno do que dizer que é bom em Civil, mas ruim em Penal ou vice-versa. Todo livro de Direito começa estabelecendo as relações daquela matéria com outros ramos do Direito e do conhecimento, e quase todo aluno ou não lê ou não presta atenção nessa parte. Ocorre que nessa parte podemos fazer várias associações, que é como o cérebro trabalha (↻ C6) e a melhor forma de se memorizar (↻ C7).

Eu não sabia Direito Civil, mas já gostava de Direito Administrativo. Uma das matérias de Administrativo é "Responsabilidade Civil da Administração" que nada mais é do que uma das derivações do tema civilístico da "Responsabilidade Civil". Se esse tema caísse na prova de Civil, usaria o meu conhecimento de Administrativo, além de já entender um pouco do raciocínio do assunto. A partir do meu gosto pela parte do assunto no Direito Administrativo, comecei a estudar mais Civil. Outro exemplo: eu era apaixonado por Processo Penal e sabia pouco de Direito Constitucional. Porém, boa parte do Processo Penal está na Constituição e foi por aí que comecei a estudar Constitucional, matéria a qual já publiquei dois livros. Como o leitor pode ver, duas das matérias que eu sabia pouco (Civil e Constitucional) foram "conquistadas" a partir do "amor" e do uso de outras matérias com as quais já possuía maior afinidade.

2.2. Unidade/relação entre disciplinas

Em Direito, você parte do conhecido para o desconhecido com facilidade, pois grande é a relação entre as disciplinas. Depois de dados os primeiros passos, e atentando para o disposto neste Capítulo, não existirá mais nenhuma dificuldade intransponível. Você pode até ter um pouquinho de dificuldade no início, mas ela vai ser superada. ↻ C10, I4.5, p. 241.

Além de devermos considerar o Direito como um bloco monolítico, um sistema, devemos interligá-lo às demais ciências e disciplinas. Uma das maiores falhas dos operadores jurídicos é desprezar as demais disciplinas, tais como: Psicologia, Sociologia, Educação, Assistência Social etc. Afinal, a solução para os problemas sociais só será encontrada quando todos os profissionais, cada um dentro de suas especialidades, mas interagindo, contribuírem.

O prof. Wilney Magno de Azevedo Silva (1996, p. 10-12) também aborda este tema: "frequentemente encontro estudantes que encaram o Direito como somatório de disciplinas estanques, cada uma delas provida de conteúdo programático peculiar e que não guarda qualquer relação com os princípios ou conteúdo das demais matérias. É o que se poderia denominar de astronomia jurídica . Estuda-se o Processo Civil como um planeta deste sistema solar; o Processo Penal como um satélite da constelação vizinha, e o Direito Tributário como um cometa que atravessa a galáxia seguinte... Este é o primeiro motivo para se conhecer de perto o famoso 'buraco negro' do Direito. É preciso corrigir este comportamento. Via de regra, o que se estuda em uma disciplina é perfeitamente aproveitável pelo corpo teórico de outra matéria. Afinal, o Direito é um só, todas as disciplinas jurídicas são ramos que provêm da mesma árvore. Há uma raiz que lhes é comum. Utilize-a. Facilite seu estudo. Muitas vezes será possível aproveitar o conceito 'penal' na esfera processual civil, ou no campo tributário, por exemplo. Trafegue pelas 'pontes' do Direito. **Acostume-se a indagar se o conceito estudado em um certo momento pode, ou não, ser empregado em uma outra disciplina.** Na esmagadora maioria das vezes, a conclusão será positiva! Você saberá, então, que o Direito é um sistema, não um mero aglomerado de preceitos. Cada noção jurídica apresenta uma variada gama de possibilidade de emprego, o que torna ainda mais fascinante o estudo sistêmico do Direito.

Tome, como exemplo, o conceito de tipo: é um modelo de conduta abstratamente previsto em lei, cuja realização prática acarreta a produção de consequências jurídicas. A despeito do que possa aparentar, à primeira vista, este não é um conceito de natureza penal. É um conceito de Direito. É possível aproveitá-lo, por exemplo, na esfera tributária, já que a cobrança do tributo pressupõe a adequação da conduta a um modelo legalmente estabelecido, conhecido como fato gerador ou hipótese de incidência, que nada mais é do que um tipo tributário. A ideia se emprega também em processo Civil: o artigo do Código de Processo Civil permite que o Ministério Público exerça direito de ação apenas nos casos previstos em lei. Ora, o que é isto, senão a imposição legal da existência de um tipo processual, para a legitimação ativa do 'Parquet'?"

2.3. Utilidade da própria língua portuguesa

Outro bom exemplo de como precisamos interligar o Direito entre si com as demais matérias e com o mundo todo é a própria Língua Portuguesa. Além de ser nosso idioma, ela é uma útil ferramenta no raciocínio jurídico. Quem conhece bem a Língua Portuguesa, não só se expressa melhor, como também pode alcançar a compreensão de inúmeros conceitos de disciplinas específicas.

Um exemplo dado por Wilney Magno, em sala de aula, é o da conceituação de "condição específica de procedibilidade". O assunto é Processo, não? Basta dizermos o significado em Língua Portuguesa de "condição", de "específica" e de "procedibilidade" que teremos um conceito

razoável. Inferior a um conceito técnico, mas muito superior a uma resposta em branco ou "chutada". Além do mais, como o examinador não tem acesso a nossos pensamentos ou dúvidas, mas apenas ao que está escrito, bem pode ser que ele considere a resposta integralmente correta.

Em resumo, a resposta calcada na Língua Portuguesa tem grande valor por pelo menos três motivos: 1. a língua efetivamente responde a muitas questões jurídicas; 2. a resposta dada com base na Língua Portuguesa será melhor do que alguma mal formulada ou resposta nenhuma (p. ex. deixar a questão em branco); e 3. o examinador não tem maiores elementos (além da própria resposta) para descobrir que o próprio candidato sabe ou não, ou seja, mesmo que a resposta tenha sido construída com base em técnicas como está aqui mencionada, o examinador não tem contato com essas técnicas ou dúvidas (que o candidato teve em seu pensamento), mas só com aquilo que está escrito. Se o que está escrito faz sentido, a tendência será a obtenção de algum grau ou até do valor integral da questão.

Aqui, vale mencionar mais uma vez o ensino do Professor Wilney Magno (ob. cit.): "O conhecimento que deseja adquirir está apresentado em Língua Portuguesa. É uma afirmação óbvia, mas poucos se dão conta, verdadeiramente, do que isto significa. A atenção ao vernáculo é uma premissa que, se respeitada, facilitará imensamente a compreensão, não apenas entendimento da ciência do Direito. Por que decorar a definição de um conceito jurídico? A simples análise das palavras que compõem uma denominação já torna possível, o mais das vezes, captar, senão completamente, pelo menos a maior parcela da ideia em estudo. Afinal, o conceito recebe um rótulo, uma denominação, cujos termos componentes, de *per se*, já transmitem uma mensagem que não deve ser desprezada! **Em suma, doravante, adote como premissa analisar o significado da própria expressão com que o conceito se apresenta, em vernáculo.** Isto não é difícil para quem dispõe de um bom dicionário e é alfabetizado...

Tome como exemplo a ação de repetição de indébito. O que significa 'indébito'? Algo que não se deve. E quanto à palavra 'repetição' (re-petição)? Não é o ato ou a conduta de pedir (petição) de novo (re)? Some as duas ideias. Repetição do Indébito nada mais é do que pedir novamente – de volta – aquilo que um dia foi solicitado, mas que não era devido. Puro português. Em Direito Tributário, isto se opera mediante a propositura da ação própria, **a ação de *repetição de indébito*!** Primário não é? Aliás, nada há de errado em ser primário, desde que isso signifique simplicidade, clareza e atenção com os fundamentos do conhecimento humano."

✍ Estude o Direito como sendo um sistema harmônico e integrado.

✍ Ao estudar uma disciplina, procure relações entre ela e os demais campos do Direito.

✍ Ao estudar Direito, procure relações com os outros campos do conhecimento humano.

"Assim como precisamos conhecer, discutir e duvidar dos fatos, precisamos conhecer, discutir e até duvidar das normas. Podemos e devemos discutir se estão em vigor, se são válidas, legítimas, constitucionais, justas, humanas etc."

3
TÉCNICAS BÁSICAS

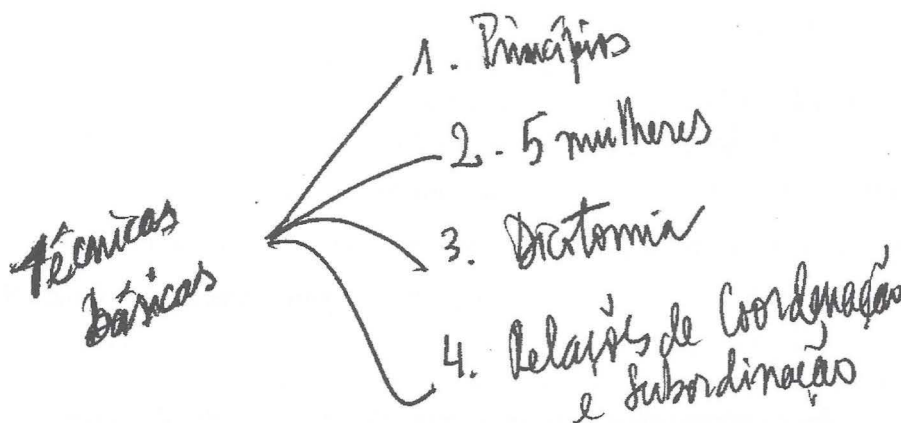
O candidato deve se educar para quando for perguntado, por escrito ou verbalmente, a respeito de temas jurídicos oferecer respostas bem elaboradas.

Assim, como nós sempre apertamos o pedal da embreagem antes de trocar a marcha do carro, não importa há quanto tempo dirigimos, também nos precisamos educar para darmos sempre respostas de um jurista. Respostas e não opiniões que qualquer leigo poderia dar. Essa disciplina será sentida nos concursos, num escritório de advocacia ou numa conversa informal, em que todos verão que se trata de um profissional bem preparado, e não de alguém levado pelas próprias emoções.

Fazer isso não é difícil. Na minha busca por um sistema simples e abrangente, descobri que tomando cuidado com **quatro pontos de partida**, seremos capazes de sempre dar uma boa resposta. Como a maioria não sabe responder de modo estruturado, boas respostas são raras, e as nossas, mesmo que não sejam espetaculares, nos possibilitarão uma boa nota. As quatro técnicas básicas para elaborar uma resposta jurídica são as seguintes:

TÉCNICAS BÁSICAS PARA RESPONDER A QUESTÕES JURÍDICAS:			
1. Princípios	**2.** 5 mulheres	**3.** Dicotomia	**4.** Relações de C/S*

* Relação de Coordenação ou Subordinação

Técnicas básicas
1. Princípios
2. 5 mulheres
3. Dicotomia
4. Relações de Coordenação e Subordinação

Vamos ver cada uma dessas técnicas adiante, não sem abordar alguns pontos preliminares e necessários.

4
PRINCÍPIOS E SUA UTILIZAÇÃO NO RACIOCÍNIO E EM PROVAS

Tanto a elaboração das normas, quanto sua interpretação, bem como a operacionalização do mecanismo judiciário, tudo se submete às mesmas regras gerais e aos mesmos princípios.

Logo, quem dominar os princípios dominará a essência de todo o funcionamento do sistema. Os princípios também terão valor nas outras áreas do conhecimento, por motivos análogos.

Para aprofundar a compreensão do mérito dos princípios, citamos a lapidar lição de Geraldo Ataliba e Celso Antônio Bandeira de Mello:

"(...) podemos dizer que o sistema jurídico ergue-se como um vasto edifício, onde tudo está disposto em sábia arquitetura. Contemplando-o, o jurista não só encontra a ordem, na aparente complicação, como identifica, imediatamente, seus alicerces e suas vigas-mestras. Ora, num edifício tudo tem sua importância: as portas, as janelas, as luminárias, as paredes, os alicerces etc. No entanto, não é preciso ter conhecimentos aprofundados de Engenharia para saber-se que muito mais importantes que as portas e janelas (facilmente substituíveis) são os alicerces e as vigas-mestras. Tanto que, se de um edifício retirarmos ou destruirmos uma porta, uma janela ou até mesmo uma parede, ele não sofrerá nenhum abalo mais sério em sua estrutura, podendo ser reparado (ou até embelezado). Já se dele subtrairmos os alicerces, fatalmente cairá por terra. De nada valerá que suas portas, janelas, luminárias, paredes etc. estejam intactas e em seus devidos lugares. Com o inevitável desabamento, não ficará pedra sobre pedra. Pois bem, tomadas as cautelas que as comparações impõem, estes 'alicerces' e estas 'vigas-mestras' são os princípios jurídicos, ora objeto de nossa atenção."

✍ O primeiro degrau do estudo pode ser a leitura da legislação e o estudo sólido dos princípios. A cada novo assunto da matéria em si é aconselhável repassar as fichas com as anotações feitas ao se estudar os princípios. Sempre que estiver diante de uma questão, relacione-a com os princípios, veja quais são os princípios aplicáveis, e assim por diante.

Princípios gerais, setoriais e específicos. Atente para esta divisão. Há princípios que dizem respeito a todo o Direito (os princípios gerais), outros que se referem apenas a algumas disciplinas (setoriais, ex.: ao Direito Administrativo) e outros que se aplicam apenas a alguns assuntos dentro de uma disciplina (específicos, ex.: às licitações, parte do estudo do Direito Administrativo).

Por vezes um princípio setorial ou específico pode ser um pouco diferente ou até excepcionar um outro princípio. Sempre que dois princípios colidirem, o aluno deve procurar compatibilizá-los. Os princípios reconhecidos em nível constitucional precedem aos demais.

As três espécies de princípios funcionam como se fossem três degraus: quanto mais alto, mais se vê e mais se generaliza; quanto mais baixo, mais se limita dentro da matéria e mais limitada é a sua aplicação. Estude todos e saiba identificar quais são gerais (aplicam-se a tudo) e quais aplicam-se a apenas alguma matéria ou assunto em particular.

Partes gerais. Da mesma forma que os princípios são importantes, também são importantes as Partes Gerais de cada matéria. Elas acabam funcionando como uma espécie de princípios, já que são a base do estudo dessa ou daquela disciplina. Quem sabe bem a Parte Geral do Código Penal tem enorme possibilidade de ir bem em uma prova de Direito Penal, visto que sabe os fundamentos sobre os quais assenta-se a disciplina. Muitas das questões da Parte Especial são respondidas pela Parte Geral. Isso acontece em todas as áreas (Direito Civil, Direito Processual etc.).

Dentro de cada divisão da Parte Especial você deve procurar os princípios que a regem. Por exemplo, uma das partes do Direito Civil é a que trata dos contratos. Existem três princípios gerais sobre os contratos (embora fale-se em "gerais", você já percebe que são princípios específicos sobre contratos): a) liberdade de contratar; b) supremacia da lei (que não pode ser violada); e c) *pacta sunt servanda*, ou seja, a obrigatoriedade dos contratos depois de firmados. Em resumo, todos são livres para, dentro da lei, fazer os contratos que quiserem, mas, uma vez os tendo celebrado, têm o dever de cumprir suas cláusulas, sob pena de indenizarem eventuais perdas e danos.

Se a pessoa compreende bem esses três princípios será capaz de raciocinar adequadamente a respeito da maior parte das questões que aparecerem sobre contratos. Claro, desde que conheça a lei e leia com atenção o enunciado.

Alguns exemplos. O Direito possui alguns princípios universais que, por mais rudimentares que sejam, respondem a muitas questões complicadas. Dois desses princípios são os seguintes: o princípio de que ninguém pode beneficiar-se da sua própria torpeza e o princípio de que ninguém pode enriquecer ilicitamente (ou seja, sem motivo lícito). Essas duas regras gerais, esses dois "nortes" já responderam-me inúmeras questões de prova.

Por mais que a questão seja complexa, se o aluno sabe que "A" não pode enriquecer ilicitamente, ou que "A" não pode beneficiar-se de sua desonestidade, isso servirá como ponto de partida para achar-se a solução correta.

↻ Para um pouco mais sobre "Princípios", ↻ C7, I13.2, p. 172.

"Todos são livres para, dentro da lei, fazer os contratos que quiserem, mas, uma vez os tendo celebrado, têm o dever de cumprir suas cláusulas, sob pena de indenizarem eventuais perdas e danos."

A ORDEM DE SOLUÇÃO LÓGICA DE UMA QUESTÃO nem sempre é pegar a lei e aplicá-la ao caso concreto. Muitas vezes faz-se o contrário: procura-se qual é a solução justa, adequada e de bom senso e só então busca-se a lei que a justifica. Se não se achar lei alguma, procura-se na Constituição; se não se achar nada na Constituição ou na lei, deve-se rever o raciocínio, pois o que parece a solução adequada provavelmente não é a melhor.

O MÉRITO DOS PRINCÍPIOS é tão grande que às vezes é possível se identificar a solução correta, mesmo que, por alguma razão, não se possua a legislação à mão. Tenho um amigo que, civilista, não tinha muita intimidade com o Direito Penal. Um locatário cliente dele estava com dificuldades porque o locador construíra um muro em frente ao seu portão para forçar o término do contrato.

Embora não conhecesse bem o Direito Penal, ele sabia ser "errado" alguém agir por sua própria conta e força. Mesmo sem saber exatamente qual seria o tipo penal aplicável, fez uma petição ao Delegado de Polícia narrando os fatos e pedindo *"as providências cabíveis"*. O Delegado instaurou inquérito para apurar a prática do delito previsto no art. 345 do Código Penal e diante das circunstâncias o problema acabou resolvendo-se de maneira mais cordata, pois o locador não quis sujeitar-se a responder por fato criminoso.

Eis aqui um caso típico em que conhecer o princípio supre o conhecimento da lei. A partir da conclusão de que algo viola um princípio, é possível posicionar-se, procurar a lei ou, até, postular sua edição ou reforma.

Tudo isso acontece porque os mesmos princípios que utilizamos para raciocinar são os que os legisladores (ao menos os bons legisladores) utilizam para elaborar as leis. A fonte é a mesma e, assim, a conclusão será igual ou parecida. E, tanto quanto os legisladores, também os examinadores fiam-se nos princípios. Se você os utilizar, estará "falando a mesma língua".

Além disso, **QUANDO A LEI ATENTA CONTRA UM PRINCÍPIO**, e esse princípio tem sede na Constituição, existe uma imensa chance da lei ser inconstitucional. Isso nos fornecerá um novo campo para análise e discussão (os princípios constitucionais em face do caso concreto). Essa vertente permite que se leve uma causa até a mais elevada Corte da nação e permite ainda a proposição de alterações legislativas (o famoso *de lege ferenda*).

Em uma prova escrita ou oral, levantar essa discussão pode ser exatamente a resposta que o examinador espera ou, quando menos, serve para mostrar conhecimento, segurança e gastar espaço (na prova escrita) e tempo (na prova oral) falando coisas certas e relacionadas com a pergunta.

QUANDO UM ATO ADMINISTRATIVO vai de encontro a algum princípio reconhecido na lei, da mesma sorte provavelmente estaremos diante de um ato ilegal e, assim, passível de hostilização pelas vias adequadas. E, mais uma vez, enquanto candidatos, teremos assunto para responder à questão proposta pelo examinador. Em suma, os **princípios são o cerne da fórmula de raciocínio jurisdicional**, isto é, do raciocínio para se "dizer o Direito".

Por tudo isso, você deve conhecer a ordem de raciocínio jurisdicional, (↻ C15, I3, p. 361) podendo resumir o método com os raciocínios a seguir:

A) FATO + LEI + RACIOCÍNIO/PRINCÍPIOS = SOLUÇÃO

B) FATO + LEI DESCONHECIDA + RACIOCÍNIO/PRINCÍPIOS = SOLUÇÃO

C) LEI ≠ PRINCÍPIO ≅ LEI INCONSTITUCIONAL

"Se és alguém a quem são feitas petições, ouve com calma a fala do requerente. Não o rechaces antes que ele tenha aliviado suas angústias ou antes que tenha dito aquilo pelo que veio. Um requerente gosta mais da atenção dada a suas palavras do que do cumprimento daquilo pelo que veio. Quem ouve se alegra com isso mais do que o requerente, mesmo antes que aquilo que foi ouvido aconteça. Daquele que rechaça um requerente, se diz: 'Por que ele faz isso?' Não é necessário que tudo o que ele pediu aconteça, mas um bom ouvido acalenta o coração."

Trecho das instruções do vizir Ptah-Hotep a seu filho (citado por Julia Bárány)

5
AS "5 MULHERES"

Falar em "5 mulheres" é uma forma simples de memorizar os aspectos essenciais que devem ser abordados em qualquer questão, de forma escrita ou oral. Você também verá que algumas das "5 mulheres" têm íntima relação com as fontes do Direito.

As "5 mulheres" servem para dar à resposta a marca de autoridade que deriva das fontes mencionadas. Por exemplo, por pior que seja a lei, ela é a lei (*dura lex, sed lex*), logo, se você a menciona, não pode estar totalmente enganado. Por quê? Porque a lei é uma fonte de autoridade, assim como a doutrina, a jurisprudência etc.

Para elaborarmos uma resposta sistematizada e completa é interessante sempre mencionar as principais fontes de autoridade no universo jurídico. O mesmo princípio (o uso da fonte de autoridade) serve para qualquer outro ramo do conhecimento. Se vou falar de Administração, é óbvio que as opiniões de Taylor, Fayol, Juran, Crosby e Deming serão respeitadas.

EIS OS ASPECTOS FUNDAMENTAIS A SEREM ABORDADOS EM QUALQUER QUESTÃO JURÍDICA:

1) A LEI,

2) A DOUTRINA,

3) A JURISPRUDÊNCIA,

4) A JUSTIÇA e, com o devido respeito, a opinião de nossa própria e amada

5) MÃE.

Adestre-se para, sempre que for perguntado sobre algo, dar uma resposta "em nome" de cada uma dessas "mulheres". Vejamos.

5.1. Lei

É muito comum candidatos receberem zero em questões em que a própria lei dá a resposta. Vários dizem que citar a lei é o óbvio, mas se você não a cita, o examinador não tem como saber que você sabe pelo menos o óbvio.

É certo que uma resposta que apenas mencione o que a lei diz pode não receber o mesmo grau que outra mais completa, mas dificilmente receberá zero. Também não estou referindo-me àqueles incautos ou abusados que respondem apenas *"Ver o art. x da lei x"*. O caso é de zero mesmo, pois, se o examinador quiser, ele sabe onde achar a resposta. O candidato deve dar a resposta do *"art. x da lei x"* com sua redação, nem que seja mexendo um pouco só para não ficar a simples (e pobre) cópia literal do texto legal.

Quando me refiro à lei, estou tratando dela no sentido amplo, lato. Aqui incluem-se a Constituição, os Códigos, todas as leis ordinárias, complementares etc. Aqui também podemos inserir os atos administrativos normativos e tudo o que represente um comando estatal, desde a Constituição até uma Portaria do Delegado. Se é uma norma e se trata do assunto, eu devo citá-la ou ao menos referir-me à sua existência. O examinador precisa saber que eu (o candidato) sei que existe esta ou aquela determinação legal ou administrativa sobre o assunto.

Uma resposta pode não estar completa, mas com certeza nunca estará errada se mencionar a solução legal para uma determinada indagação. Além disso, será uma fonte de autoridade para sua resposta. Compare as respostas e veja qual você consideraria melhor:

1ª) "*Sim, é possível.*"

2ª) "*Art. x da lei x.*"

3ª) "*Sim, é possível, de acordo com o que estatui o art. x da lei x.*"

4ª) "*Nos termos do art. x da lei x a resposta é positiva.*"

Repare que a resposta é a mesma e que as três últimas demonstram o mesmo nível de conhecimento. A 1ª não mostra qualquer segurança (seu teor pode ser respondido por uma criança de 12 anos). A 1ª resposta dá a impressão de que o candidato colocou sua opinião. A 2ª resposta é a de um candidato querendo mandar na banca. As duas últimas, por conta de uma pequena cautela na redação, tendem a receber uma nota maior do que as duas primeiras. Aqui, o candidato mostra a resposta certa e seu fundamento, indicando ter estudado e saber redigir. Uma mera questão de responder com técnica. Sempre cite a lei, a norma que rege a hipótese.

Ao interpretar as leis, ao mesmo tempo em que você deve procurar descobrir o real significado e vontade, deve atentar para o resultado daquilo que for interpretado. Nesse passo, veja o ensino das decisões que seguem:

"*A interpretação das leis não deve ser formal, mas sim, antes de tudo, real, humana, socialmente útil. ... Se o juiz não pode tomar liberdades inadmissíveis com a lei, julgando* 'contra legem', *pode e deve, por outro lado, optar pela interpretação que mais atenda às aspirações da Justiça e do bem comum*". (Min. Sálvio de Figueiredo, RSTJ, 26/384)

"*A melhor interpretação da lei é a que se preocupa com a solução justa, não podendo o seu aplicador esquecer que o rigorismo na exegese dos textos legais pode levar à injustiça.*" (RSTJ 4/154)

Como podemos verificar, não é fácil a interpretação da lei na busca por Justiça, a começar pela definição do que é justo ou não, conceito que varia conforme o lugar, o tempo e, mesmo num mesmo lugar e tempo, de pessoa para pessoa.

Temos que considerar todas as fontes e circunstâncias. Aqui tem pertinência a citação de matéria "Direito do Jurisdicionado à Prestação Jurisdicional Rápida", de Edgar Antonio Lippmann Júnior, Juiz da 6ª Vara do Paraná, publicada na *Revista da AJUFE* de dezembro de 1993 (p. 38-41):

"Com inigualável brilhantismo, o insigne Juiz Tourinho Neto, integrante do Egrégio TRF da 1ª Região, proferiu locução por ocasião dos festejos relativos aos vinte e cinco anos da Justiça Federal da Bahia ("Tendências na execução de sentenças e ordens judiciais", in Temas de Direito Processual, *4ª série, Saraiva, 1989, p. 215), afirmando:*

As leis, elaboradas por uma minoria, têm por finalidade, quase sempre, conservar o que aí está, concentrando o maior número de privilégios nas mãos de poucos, deixando para a maioria a miséria. O bem-estar de todos é esquecido, a justiça social sequer é lembrada.

Os juízes não podem cruzar os braços ante esses fatos e tornarem-se cúmplices de uma sociedade perversa e egoísta, ou interpretar e aplicar as leis para assegurar o êxito de uma política governamental, muitas vezes cruel.

Exigir-se que o juiz julgue de acordo com a lei, mesmo injusta; que o juiz seja neutro, e não criativo, constitui forma disfarçada de conservação de poder por aqueles que o detêm. A segurança e a ordem jurídica não devem ser pressupostos para manietar os juízes, mas sim, para levá-los a encontrar um meio de assegurar a paz social, a paz de todos, e não a segurança de poucos."

Mais adiante adverte:

"Quantas decisões estão fundamentadas em lei, embora seus prolatores reconheçam, na própria sentença, a extrema injustiça que estão a praticar!

Isso, por acaso, é dirimir conflitos? É buscar a paz social? Ou, ao contrário, é ampliá-los, perpetuá-los, fermentando a dor, a indignação, a sublevação?"

Porque oportuno, e pertinente, trago também a exame o desabafo do insuperável mestre Francisco Carnelutti ("*Limites à atuação do postulado da maior coincidência possível*", in Temas..., 4ª série, p. 221) ao asseverar:

"Tenho o dever de desenganar o público a quem me dirijo, dissuadindo-o de cultivar estas, que não seriam esperanças, senão verdadeiras e próprias ilusões. Certamente, nossas leis processuais não são perfeitas; porém, em primeiro lugar, são bastante menos más do que se diz; em segundo lugar, ainda que fossem muito melhores, as coisas não andariam melhor, pois o defeito está, muito mais que nas leis, nos homens e nas coisas."

Como já foi dito, não podemos desprezar a lei como fonte de autoridade e de resolução dos conflitos, nem emprestar-lhe adoração como se pudesse resolver todos os problemas da sociedade. A Constituição, como lei das leis, tem suprema autoridade sobre todo o ordenamento jurídico, mas não podemos esquecer de que também ela se submete às vicissitudes de qualquer elaboração normativa.

Ignorar o ordenamento jurídico, também conforme já mencionado, é arriscado, dado que "*quando os homens bons descumprem as leis injustas abrem a porta para que os homens maus descumpram as leis justas*".

☸ Não se esqueça, ao analisar o ordenamento jurídico e cotejar normas: dê supremacia à Constituição, que prevalece sobre todas as demais espécies normativas.

"Como já foi dito, não podemos desprezar a lei como fonte de autoridade e de resolução dos conflitos, nem emprestar-lhe adoração como se pudesse resolver todos os problemas da sociedade."

@ No *site* do STF, é possível baixar o áudio da Constituição Federal, em MP3, podendo-se escutá-lo no carro ou em casa. É uma ótima oportunidade para estudar a CF no caminho para o trabalho, na hora de lavar a louça, no consultório, na fila...

5.2. Doutrina

Diz-se doutrina tudo aquilo que foi escrito pelos sábios e estudiosos sobre determinado assunto. Qualquer livro, tese ou artigo de revista jurídica ou mesmo de jornal constitui doutrina.

Podemos ter um artigo de jornal sobre aborto que seja excelente sob o crivo da técnica e podemos ter um livro de péssima qualidade. O fato é que, de boa ou má qualidade, tudo o que está escrito é doutrina. Atualmente já a temos, não apenas impressa em papel, mas também em meio digital e em vídeo.

Qualquer dessas manifestações servirá como **fonte de autoridade**, desde que registrada a origem. De nada adianta citar todo o pensamento de Ada Pellegrini Grinover e/ou Pontes de Miranda se não nos referirmos a eles.

É melhor dar respostas calcadas na autoridade daqueles que já são reconhecidos, pois, mesmo que nem sempre seja isso o melhor, há momentos em que vale mais a assinatura do que o conteúdo de um texto, pintura ou posicionamento. Uma opinião inovadora ou extremamente minoritária da parte do candidato pode não ser aceita, ao passo que não se rejeitarão as ponderações e teses dos autores que comandam o curso da interpretação jurídica do país.

É óbvio que para fazer um concurso, o candidato deve procurar os autores mais reconhecidos. Entre eles teremos os autores clássicos, a maior parte já falecidos, e aqueles mais em voga em determinado momento. A menção do entendimento dos clássicos (Pontes de Miranda, Nelson Hungria, Frederico Marques etc.) é sempre vista com respeito e admiração.

Se o candidato não tiver tempo suficiente para estudar, deve preferir os autores mais modernos e que estão em voga. Suas opiniões também são fortes fundamentos para uma resposta e abordam os temas mais atuais. Lembre-se: ninguém questionará a autoridade de Ada Pellegrini Grinover, Afranio Silva Jardim, Alberto Nogueira, Alexandre Câmara, Alexandre de Moraes, Caio

Mário, Carreira Alvim, Celso Bastos, Damásio de Jesus, Diogo de Figueiredo Moreira Neto, Flávio Dino, Gevan de Almeida, Humberto Theodoro Júnior, José Afonso da Silva, José Carlos Barbosa Moreira, Juarez Tavares, Luís Roberto Barroso, Luiz Flávio B. D'Urso, Luiz Flávio Gomes, Luiz Vicente Cernicchiaro, Marcelo Leonardo Tavares, Marinoni, Nelson Rosenvald, Paulo Rangel, Rogério Greco, Nagib Slaibi Filho, Silvio Rodrigues, Tourinho Filho, Vicente Greco Filho, Weber Martins Batista, Yussef Said Cahali, entre outros. Esses doutrinadores são baluartes nos quais pode e deve se fiar o candidato (a lista de juristas é meramente ilustrativa e é a que fiz quando elaborei a 1ª edição deste livro. Não estou incluindo a cada nova edição outros luminares e novos talentos que vêm se firmando na comunidade jurídica apenas porque este não é o propósito deste item).

Se possível, tente ler mais de um autor por matéria; se não, leia sempre o mais considerado, o "papa" do assunto. Com o tempo, e depois de firmar bases com os mais conhecidos, você poderá deleitar-se com a procura de novos autores, entre os quais sempre se encontra muito talento e capacidade.

5.3. Jurisprudência

Jurisprudência é a reiteração de decisões judiciais em um determinado sentido. Ela é muito útil nas provas, pois, além de fonte de autoridade, aborda os grandes temas em discussão no Poder Judiciário e na sociedade. Outro motivo de sua importância é o fato dela ser dinâmica e constante fonte de alterações legislativas. O que está acontecendo de novo, em geral começa a acontecer na jurisprudência.

Ao referir-me à jurisprudência, trato não apenas dela em si, mas também e, principalmente, das Súmulas ou Enunciados dos Tribunais. Sendo a cristalização da jurisprudência e mostrando qual o sentido adotado e pacificado, as Súmulas são indispensáveis para concursos, pois constituem via de regra objeto de questionamentos.

É muito comum a banca lançar na prova um tema já pacificado por Súmula, muitas vezes as mais recentes. Nesse caso, além de citar as correntes, o ideal é que o aluno, no primeiro e último parágrafos, faça expressa referência à pacificação do tema pela Súmula nº tal de tal Tribunal. Isso demonstrará ao examinador que o candidato está bem preparado e às vezes citar a Súmula é o que ele mais quer e pontua. Quando houver divergência entre uma Súmula do STF e outra do STJ, cite ambas.

A jurisprudência alerta sobre os temas mais palpitantes e mostra como estão raciocinando os Tribunais. As Súmulas indicam quais são as teses que vêm prevalecendo. Embora muitas vezes os Tribunais assumam posições que seguramente serão revistas, humanos que são, não se pode negar o redobrado valor que suas posições possuem. Além disso, um bom número de vezes são os membros dos Tribunais componentes das bancas.

O mesmo raciocínio aplica-se dentro dos concursos para cada uma dessas áreas, às manifestações do Ministério Público, Procuradorias etc. Se eu for fazer concurso para o MP ou para o INSS, é claro que, além de olhar a jurisprudência dos Tribunais, considerarei também a "jurisprudência interna" da instituição.

As decisões de juízes de 1ª instância, por serem eles os primeiros a tomarem conhecimento das questões, e por serem aqueles que têm mais contato com as partes, e ainda por estarem menos sujeitos ao efeito paradigma, tendem a ter posições inovadoras, já que lhes cabe o primeiro contato com o fruto das transformações sociais.

Nesse sentido, é interessante considerar, se houver tempo, decisões de 1ª instância. Tome-se cuidado, porém, com o fato estatisticamente demonstrado dos Tribunais, por sua prudência, nem sempre adotarem, ao menos no primeiro momento, as inovações. Exemplo disso foi o reconhecimento dos direitos das companheiras, que era negado pela lei e pelo Judiciário. Aos poucos, a primeira instância passou a admiti-los e, depois de algum tempo, também os Tribunais. Tal reconhecimento pelos magistrados das cortes mais experientes terminou por ser feito também pela Constituição e pela lei, até por influência dos Tribunais. É claro que a inovação não é privilégio da 1ª instância e isso é demonstrado pelo grande número de membros de Tribunal que, com suas competência e capacidade técnica, encontram sensata e criativa solução para os litígios que se lhes apresentam. O que tem que se alertar é que nem sempre as inovações da 1ª instância são admitidas pelos areópagos, de modo que sua referência em provas e concursos deve ser feita com cautela.

Para aproveitar melhor a jurisprudência como auxílio em concursos:

a) Adquira o hábito de ler jurisprudência e estude as Súmulas.

b) Qualquer que seja o concurso, estude jurisprudência e Súmulas do **STF**. Para **concursos federais**, estude jurisprudência e as Súmulas dos Tribunais Superiores (por exemplo, STJ ou TST, conforme o caso) e dos TRFs. Para **concursos estaduais**, estude jurisprudência e Súmulas dos respectivos Estados. Para **instituições** como MP, Defensoria Pública e Procuradorias, estude jurisprudência e Súmulas que tratam de questões institucionais (por exemplo, prerrogativas do cargo) e eventuais enunciados e entendimentos internos das instituições (que podem ser encontrados em suas sedes, revistas, informativos etc.).

c) Nunca deixe de citar uma Súmula quando ela se aplicar ao caso. Normalmente admite-se consulta a códigos não comentados e, com razão, não se considera como tal a mera referência a Súmulas. Sendo assim, ao estudar as Súmulas, anote seu número e Tribunal de origem nos seus códigos, nos artigos com os quais tiver relação. Isso servirá para você lembrar da Súmula e de seu número na hora da prova. Não é necessário transcrever o texto, basta citá-la e a sua conclusão. Se não lembrar o número, mesmo assim diga que o assunto já foi sumulado e que a solução da Súmula é esta ou aquela. Em provas dissertivas podemos transcrever o texto da Súmula. Se o edital não permite a consulta a Súmulas, maior será a chance delas caírem.

**"O teu dever é lutar pelo Direito,
porém, quando encontrares o Direito
em conflito com a Justiça, luta pela Justiça."**

Eduardo Couture

5.4. Justiça

Imagine Themis, a deusa da Justiça, de pé, com seus trajes alvos, com os olhos vendados e seus cabelos negros e longos pairando ao vento. Veja-a com a espada desembainhada e pronta para usar a força, se necessário. Perceba um de seus pés pousado sobre uma tartaruga, a indicar que as suas decisões não podem ser açodadas sob pena de poderem ser equivocadas. Ouça a lição de Rui Barbosa, de *que "justiça atrasada não é justiça senão injustiça tardia e manifesta"*, o que poderia ser gravado no cinto ou nas sandálias da Justiça. Sinta a sua beleza, sua face pura, seu corpo esguio e seus seios fartos, lembrando ao mesmo tempo a coragem das amazonas e a ternura própria da maternidade. Atente para seu corpo com linhas torneadas, como devem ser as suas decisões. Participe da ideia de sua grave missão e responsabilidade, perceba sua solidão e a incompreensão que lhe devotam. Mas, agora, principalmente, repare em seu outro braço a posse de uma balança. É onde ela pesa, sempre, as alegações e provas, as necessidades e carências, a dor e o direito de cada um dos lados, de cada um daqueles que se assentam à sua frente ofertando-lhe, em seu imaculado altar, um último suspiro por justiça, igualdade ou liberdade.

Com a mesma justiça e serenidade, com a mesma prudência e coragem, com o mesmo rigor técnico e equilíbrio que você gostaria de ver a Justiça tratar um caso de seu interesse, com essas mesmas qualidades você deve se munir ao apreciar o caso que lhe é apresentado, seja em um concurso ou fora dele.

Não foi outro o ensino de Jesus, no Monte: "*Portanto, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós a eles; (...).*". O princípio já por Ele fora posto alguns versos antes, no mesmo sermão: "*(...) com o juízo com que julgais, sereis julgados; e com a medida com que medis vos medirão a vós*" (Mateus 7.1,3 e 12).

Tratando-se de um concurso, nada mais aplicável do que ensinar a decidir e a responder com senso de justiça e dizer que você será julgado pela forma como julgar os casos descritos nas questões.

Analise sempre os dois lados. Não pode haver candidato que não seja capaz de pesar os dois lados antes de decidir (ou responder), que não veja uma questão sob ao menos dois prismas, que não ouça a verdade de cada um dos contendores ou de cada uma das correntes divergentes a respeito de um tema contraditório.

Essa capacidade de pesar ambos os lados deve ser demonstrada qualquer que seja o concurso. Quando muito, o candidato poderá indicar seu pendor maior para o cargo que almeja, mas sem exageros. ↺ C15, I7, p. 372.

Procure dar uma solução justa e socialmente adequada. O art. 5º da Lei de Introdução ao Código Civil já aborda parte desse problema ao dizer que: *"Na aplicação da lei, o juiz atenderá aos fins sociais a que ela se dirige e às exigências do bem comum".* Outro prisma deste problema também foi abordado, em palestra, pelo Juiz de Direito Cláudio Antônio Soares Levada, da seguinte forma:

"Pode-se escolher entre o ser humano integrado a seu tempo, e por isso capaz de entender a notável dinâmica que o caracteriza, seus vícios e virtudes, ou ser o humano enclausurado em si mesmo, e por isso incapaz de entender o que se passa em redor e, em consequência, incapaz de sensibilizar-se aos anseios da sociedade a que pertence."

Dentro desse prisma é que já se disse: "*O juiz tem o dever de encontrar a melhor Justiça para o caso concreto.*" (Rec. Especial nº 36.720-4/SP, Rel. Min. Jesus Costa Lima, DJ, Sec. I, p. 25898, 29/11/1993) e que se deve buscar *"(...) Solução razoável que não fere a lei nem excede o poder confiado ao Juiz, de dar aos litígios a solução justa."* (AC. Unânime, Pleno, Rel. Min. Luiz Gallotti, RTJ 33/647-49). Se essa solução não vem pelas mãos mais adequadas, termina por ser demandada do Poder Judiciário, caso em que serão preciosas as palavras de Brecht (*Poemas,* O pão do povo, 2ª ed. Brasiliense, p. 309):

"A JUSTIÇA É O PÃO DO POVO.
ÀS VEZES BASTANTE, ÀS VEZES POUCO.
ÀS VEZES DE GOSTO BOM, ÀS VEZES DE GOSTO RUIM.
QUANDO O PÃO É POUCO, HÁ FOME.
QUANDO O PÃO É RUIM, HÁ DESCONTENTAMENTO."

B. Brecht

E já não importando de onde parte o motivo para o descontentamento, se este existe no seio do povo, há perigo para a democracia. Resta, portanto, não só para o juiz, mas para qualquer operador jurídico e também para qualquer integrante do poder público ou da sociedade, o dever de procurar estabelecer justiça, sob pena de colocar-se em perigo o pouco de civilidade que já alcançamos.

Sempre procure apreciar uma questão com **senso de justiça** (com o senso da balança), hábito que é uma mera questão de vontade e de treino.

Sempre veja qualquer assunto por mais de um ângulo.

Para sopesar os dois lados de cada questão ou tema, I7 e 8, a respeito da dicotomia e das relações de coordenação ou subordinação.

"Como julgador, a primeira coisa que faço, ao defrontar-me com uma controvérsia, é idealizar a solução mais justa, de acordo com a minha formação humanística, para o caso concreto. Somente após recorro à legislação, à ordem jurídica, objetivando encontrar o indispensável apoio."

Min. Marco Aurélio (STF, AOE nº 13-DF)

5.5. Sua mãe

Pode parecer estranho ou aparentemente desrespeitoso fazer menção à nossa genitora. Também pode parecer impróprio num livro sobre técnica algumas referências mais leves, que não se encaixam na imagem de um estudo que de tão sério acaba sendo chato. Porém, não é errado se aprender com as 5 mulheres ou com a nossa mãe. Errado é não aprender ou não raciocinar.

O Direito possui tantas leis, teses, decisões, detalhes e exceções que podemos acabar nos confundindo. Os princípios servem como forma de verificação a respeito da coerência de nossas conclusões. Mas não são só eles que nos ajudam.

Um dos recursos que sempre utilizei e dos quais nunca me arrependi foi mentalmente sempre levar minha querida mãe para fazer as provas comigo. Sempre que estava diante de algum problema, mesmo depois de analisar a lei, a doutrina, a jurisprudência e a justiça, sempre indagava-me qual seria a solução que mamãe daria para a hipótese se fosse chamada a opinar.

Sempre que a minha resposta técnica e jurídica não coincidia com a sensatez de minha mãe, eu reavaliava a resposta. Umas poucas vezes mantive minha resposta a contragosto de mamãe, mas foram mais numerosas as vezes em que reconsiderei a resposta. É claro que a fonte de autoridade da resposta quando a reformulei não foi a opinião de minha mãe (que não é um argumento ou fonte de autoridade jurídica), mas sim a doutrina e a jurisprudência que coincidiam com a sensatez dela e para a qual eu antes não havia atentado o bastante.

Embora minha mãe não tenha estudado Direito, já me tinham dito que para se ser juiz é preciso saber história, geografia, filosofia, ver novelas, jogar bola, ter filhos etc., e que se soubesse Direito ajudaria um pouco. O que ela (a nossa mãe) possui e que é indispensável no Direito é algo que a experiência fornece, algo que os anos de vida ensinam, algo que por vezes falta àqueles que olham mais as leis e os códigos e menos as pessoas e o cotidiano.

Aquilo que nunca pode faltar numa resposta é o **bom senso**, é o **senso comum**, a noção geral ou média de **equidade**, de fazer a **justiça adequada ao caso concreto**.

Uma boa prova do que eu digo é a seguinte. Responda a esta pergunta: Você prefere ser julgado por uma pessoa normal ou por um gênio, por uma pessoa com o QI normal ou por uma cujo QI é o dobro do normal?

Nunca ninguém me disse que preferia ser julgado pelo gênio: todos querem ser julgados pelo senso comum, pelo senso do razoável. Os gênios extrapolam isso para cima ou para baixo, pois, dentro de sua elastecida inteligência ou capacidade, possuem uma percepção diferente das coisas, dos valores, das ideias.

Podemos até admirar os gênios, mas ao sermos julgados queremos sê-lo por seres humanos comuns. Isso ocorre porque não abdicamos do bom senso. É sob esse prisma que qualquer pessoa prudente e bem vivida é capaz de indicar soluções que, mesmo sem grande conteúdo técnico, servem para o fim do Direito, que é a pacificação social.

Sendo assim, jamais dê respostas que fujam ao bom senso. Uma resposta simples e razoável é melhor do que uma tese complexa, de alta indagação ou profundidade.

Sobre o bom senso também falou o professor Wilney Magno (ob. cit.): *"Direito é o bom senso sistematizado. E que todo ser humano tem o dom inato do bom senso. Use-o. Não se acanhe. Consulte sua consciência. O processo de interpretação da norma jurídica não é privilégio de alguns. A conclusão não poderá ser outra: o Direito serve à Justiça, e esta somente se alcança mediante uma atitude diária, quotidiana, que leve cada um a tratar o próximo exatamente como quer ser tratado, e não lhe dar o que não quer para si. Ora, isto não se aprende. Isto se vive. Isto você já nasceu sabendo".* E, como já disse, além daquilo que é inato, a cada dia, a cada erro ou acerto, a cada nova experiência, a cada momento de reflexão e aprendizado, podemos ir construindo uma noção mais clara e acertada de bom senso e de sabedoria. E podemos usar isso nas provas, pois elas também fazem parte da vida.

✍ O que de fato utilizei quando fazia provas foi um **recurso de validação da resposta.** Você pode fazer isso de forma mais simples: basta perguntar a si próprio se há sensatez em sua resposta. Se não houver, procure uma resposta que tenha essa qualidade.

O recurso da "consulta à própria mãe" é útil não só para indicar o bom senso, mas também para verificar a necessária simplicidade nas respostas, conforme tratamos no ↻ C13, I2.3 (nº 3), p. 300.

6
FORMA DE EXPOSIÇÃO DAS "5 MULHERES" NO TEXTO DA RESPOSTA

É importante que você consiga colocar na resposta, de modo claro e objetivo, a "opinião" das 5 mulheres sobre o tema. Dependendo do espaço que tiver, nem que seja de forma sucinta, mencione as cinco.

A **primeira forma** é colocar os 5 itens (as 5 mulheres) em até 5 parágrafos e, em cada um, mencionar o que existe (a lei, o autor tal etc.). No lugar de fazer-se um parágrafo para cada item também pode-se aglutiná-los, a depender da extensão de cada um desses tópicos.

A **segunda forma** é, quando for o caso, em um 1º § dizer que existem, por exemplo, duas correntes, esta e aquela. Em seguida, no 2º § coloca-se a 1ª corrente com seus fundamentos legais, doutrinários, da jurisprudência e de justiça. Em um 3º § coloca-se a 2ª corrente com, igualmente, seus fundamentos legais, doutrinários, de jurisprudência e justiça. Por fim, faz-se um 4º § de fecho. Desde que se abordem todos os itens, a formatação da redação é uma mera questão de gosto.

7
DICOTOMIA

Este item poderia ser inserido na "justiça", que com sua balança sempre pesa os dois lados. Por seu valor, contudo, sempre menciono a dicotomia separadamente.

Segundo o *Aurélio*, **dicotomia** tem vários significados. Dois nos interessam:

1. "*Método de classificação em que cada uma das divisões e subdivisões não contém mais de dois termos*" (diferente de politomia, que é a divisão do assunto em várias partes); e
2. na lógica, "*divisão lógica de um conceito em dois outros conceitos, em geral contrários, que lhe esgotam a extensão. Ex.: animal = vertebrado e invertebrado.*"

A dicotomia não é um "privilégio" do universo jurídico. Ela existe em tudo na vida, e em todas as matérias, principalmente nas inexatas, nas que lidam diretamente com o ser humano. Dominar sua mecânica servirá, pois, em qualquer ramo do conhecimento. Essa dicotomia ocorre em grande escala no campo do Direito.

A dicotomia não significa que existem sempre apenas duas teses, mas que sempre poderemos agrupar as várias teses porventura existentes em dois grandes grupos, cujos entendimentos se contrapõem. Isso é fruto da forma de raciocínio de cada um deles, pois seus defensores partem de princípios opostos. (Veja que, mais uma vez, estamos diante de "princípios".)

"Toda verdade passa por três etapas: primeiro, ela é ridicularizada. Depois, é violentamente antagonizada. Por último, é aceita universalmente como autoevidente."

Arthur Schopenhauer

Para mais cuidar do assunto, vejamos um quadro a respeito:

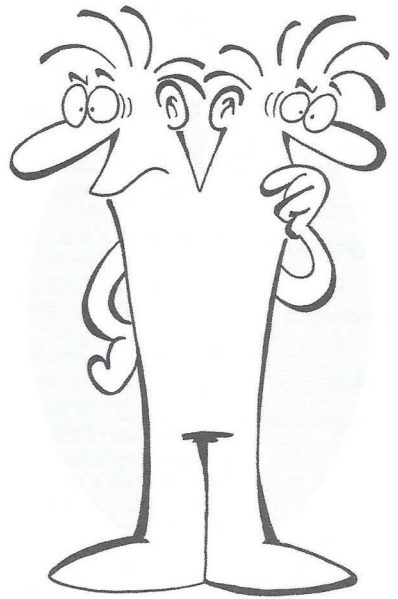
TEMA OU ASSUNTO	1ª POSIÇÃO OU PRISMA	2ª POSIÇÃO OU PRISMA
DIREITO PENAL E PROCESSUAL PENAL	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE**: A preocupação com a sociedade. **ARGUMENTOS:** A segurança pública, o combate ao crime, a proteção da sociedade contra os maus cidadãos etc. **RESULTADO:** A pessoa se colocará a favor de maior rigor nas penas e no processo da pena de morte etc. Considerará menos importante a preocupação com as garantias individuais e processuais, nulidades, liberdade, provas ilícitas pois elas não podem deixar a sociedade "indefesa" etc.	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** A preocupação com o indivíduo. **ARGUMENTOS:** Os direitos e garantias individuais, a liberdade individual, a proteção do cidadão contra os abusos e hipertrofia do Estado. **RESULTADO:** A pessoa se colocará a favor das garantias processuais, liberdade, penas mais humanas. Considerará menos importante o combate ao crime no sentido de que ele não pode ser feito com desrespeito ao indivíduo .
DIREITO TRIBUTÁRIO	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** Manter a sanidade das contas públicas. **ARGUMENTOS:** O Estado possui deveres em favor da coletividade, de modo que todos devem participar de seu custeio. De um modo geral, consideram-se os gastos como necessários, tendendo à criação ou majoração de tributos. **RESULTADO:** Sempre se colocará em favor do fisco.	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** Manter um certo grau de justiça fiscal. **ARGUMENTOS:** O Estado não pode espoliar seus integrantes, cobrando-lhes tributos exagerados, inconstitucionais, sem motivo etc. Exige maior zelo nos gastos ao invés da criação ou majoração de tributos. **RESULTADO:** Sempre adotará uma posição pró-contribuinte.
DIREITO DO TRABALHO	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** A proteção da livre iniciativa e do empregador como gerador de riqueza, empregos e tributos. **ARGUMENTOS:** É preciso proteger o capitalista, o empregador, pois ele possui os meios de produção e a capacidade de iniciativa que movimenta a nação. Não se pode sufocá-lo sob pena de prejudicar todo o país e mesmo os trabalhadores. **RESULTADO:** A tendência será uma certa proteção ao empregador ou, quando menos, a busca de tratamento isonômico entre empregador e empregado.	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** A proteção do trabalhador, que participa da empresa com sua força de trabalho e é economicamente mais frágil. **ARGUMENTOS:** O empregado é a parte mais fraca na relação, estando em desvantagem econômica e social. A lei deve compensar essa desigualdade a fim de alcançar uma igualdade no final do processo. **RESULTADO:** Sempre se buscará uma interpretação mais favorável ao empregado e uma legislação que zele por seus direitos em face do empregador.
DIREITO DE FAMÍLIA (homem x mulher)	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** Igualdade entre homem e mulher. **ARGUMENTOS**: A própria Constituição já estabeleceu a igualdade entre os sexos. **RESULTADO:** Não se aceitar mais qualquer privilégio da mulher (alimentos, vantagens processuais etc.). **OBS.**: Em questões onde também existe interesse da prole, praticamente não se discute que esta deve ter primazia em face de eventuais interesses do homem ou da mulher. **O interesse preponderante no Direito de Família é a entidade familiar, com grande preocupação com a prole.**	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** Busca da igualdade real entre homem e mulher. **ARGUMENTOS:** A igualdade reconhecida na Constituição ainda não está plenamente efetivada na sociedade, de modo que dar um tratamento absolutamente igual no atual momento será mais prejudicial. **RESULTADO**: Propugna-se a retirada paulatina de eventuais privilégios da mulher. (Havendo prole: ver **obs.** à esquerda)
DIREITO ADMINISTRATIVO	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** O interesse coletivo precede o individual. **ARGUMENTOS:** A Administração fala em nome de toda a sociedade de modo que sua regularidade e sanidade é mais importante do que questões ou interesses privados. **RESULTADO:** Sempre se protegerá o Estado/Administrador em face do indivíduo.	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** O cidadão/administrado é essencial ao Estado e seu criador. **ARGUMENTOS:** Não se pode desrespeitar as liberdades e direitos individuais sob pena de prejudicar-se àqueles que criam o Estado e o mantêm. **RESULTADO:** Defender-se-á a limitação da atuação do Estado/Administração para não ferir direitos individuais.
Experimente procurar algum ramo ou matéria em que há discussão e trace os princípios, argumentos e resultados de cada um dos lados	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** **ARGUMENTOS:** **RESULTADO:**	**PRINCÍPIO MAIS IMPORTANTE:** **ARGUMENTOS:** **RESULTADO:**

Obs.: obviamente citamos alguns dos princípios, argumentos e resultados, apenas para o fim do leitor compreender a relação. O estudo do quadro anterior permite escrever um livro apenas sobre este assunto.

1. Repare que os argumentos, em quase todas as áreas, sempre terminam por preocupar-se ou mais com o **Estado** ou mais com o **indivíduo**. Isso é uma tendência. Daí você sempre deverá analisar as questões sob essas duas ópticas. No mais das vezes, e naturalmente, encontrará essas duas grandes tendências da doutrina e da jurisprudência.

2. NÃO É DIFÍCIL ANALISAR QUALQUER QUESTÃO SOB AO MENOS DUAS ÓPTICAS: basta você se imaginar sendo o cidadão "prejudicado" ou o "réu" e ver quais seriam seus argumentos. Depois, imagine-se como o Presidente ou o Governador, ou o Chefe de Polícia, e veja quais seriam seus argumentos.

   Ainda há outra forma: imagine que você é o advogado de um lado e veja o que alegaria. Mude de lado e anote os argumentos que passaria a usar. Depois de ver os argumentos de cada lado (e colocá-los no papel), parta para uma análise da correção de cada um deles, procure compô-los e referir as leis, a doutrina e as decisões judiciais a favor de uma e outra posição.

   Para se referir à lei, doutrina e jurisprudência será preciso estudar para conhecê-las. Este método funciona para **otimizar** o estudo, não para substituí-lo.

3. Repare que existem **argumentos gerais** que sempre se repetem. Há argumentos que são invariáveis, que não mudam qualquer que seja a questão em discussão. Exemplo: Quem é a favor do combate ao crime sempre usará argumentos como "a defesa social"; "proteção do inocente e do cidadão de bem", "segurança pública", "império da lei", "combate à impunidade". Quem estiver mais preocupado com os direitos individuais sempre fará referência a eles, aos "direitos humanos", às "garantias constitucionais", "ao risco de injustiças" etc.

4. Dificilmente uma pessoa apresentará apenas um prisma. Apenas os radicais veem apenas o que consideram mais importante. Quanto maior o **equilíbrio** entre as duas formas de ver as coisas, maior será a sensatez da resposta e maior a chance dela estar certa. O pluralismo reconhecido em nossa Constituição (preâmbulo e arts. 1º e 3º) exige nossa capacidade de sempre ver, ouvir, sentir e compor os dois lados de uma questão.

5. Veja que no quadro há casos em que o próprio Direito trata uma das partes com algum privilégio. O Direito admite **prioridades na interpretação**. Analisar uma questão sem saber

disso é pedir para errar. Veja o exemplo do Direito do Trabalho, em que o próprio sistema privilegia o empregado em face do empregador. Vamos tratar desse assunto no ↻ CI8, abaixo.

6. A lei, a doutrina e a jurisprudência não passam de reflexos do **estágio de composição** entre interesses dicotômicos, demonstrando se um deles prevaleceu ou se houve um equilíbrio.

7. Sempre que uma lei protege demasiadamente um dos interesses em confronto, a tendência é a criação de uma certa instabilidade social que culmina com a revisão da lei. De certo modo, essa falta de boa proporção reflete-se em ações judiciais e, logo, na jurisprudência. Sempre haverá doutrinadores mais afeiçoados a um ou outro segmento. Quanto maior a composição entre dois interesses antagônicos, maior o nível de pacificação e satisfação geral.

✍ Se você aprender quais são os princípios e argumentos de cada matéria, em especial os princípios de cada um dos dois eternos lados de qualquer questão, terá um excepcional ponto de partida para qualquer discussão ou debate, ou para fazer uma prova.

8
RELAÇÕES DE C/S (COORDENAÇÃO OU SUBORDINAÇÃO)

PRIMEIRA EXPLICAÇÃO. Sempre observei uma grande dificuldade dos alunos e candidatos em relação ao Direito Administrativo, sendo esta uma das matérias mais "rejeitadas" pelos alunos.

Analisando a causa, verifiquei que o maior número dos "insatisfeitos" indicava a "incoerência", "injustiça" ou falta de "equilíbrio" na disciplina. Muitas vezes vi respostas de alunos dedicados receberem nota zero ou perto disso. O problema era um só: os alunos raciocinam o Direito Administrativo do mesmo modo que o Direito Civil (obrigações, contratos etc.).

O vício é na forma de entender, na compreensão de como funciona a disciplina. A partir do momento em que compreende-se os três princípios básicos de interpretação do Direito Administrativo, o aluno passa a compreender a dinâmica da coisa e a acertar na interpretação das teses e questionamentos. Ensinar uma pessoa a gostar de Direito Administrativo começa por tratar das noções básicas. É através das noções básicas que o aluno compreende que não existe completa igualdade ou equilíbrio nessa matéria, em que o conceito de justiça não é aquele com o qual estamos acostumados. Isso vale para todas as matérias.

A JUSTIÇA DEVE TRATAR A TODOS IGUALMENTE? A resposta positiva é um mito que nos ensinam. A resposta correta aqui é **nem sempre**.

Somos educados a pensar sempre na busca da igualdade, da isonomia. Ser justo, diz-se, é tratar a todos igualmente. A lei deve ser igual para todos etc. Nada mais errado. É por causa disso que tantas pessoas não compreendem uma ou outra disciplina, porque raciocinam com uma ideia de igualdade que nem sempre se aplica. Há circunstâncias em que o próprio Direito quer e estabelece a desigualdade.

Em Direito existem duas espécies de relação entre interesses antagônicos:

a) RELAÇÕES DE COORDENAÇÃO e

b) RELAÇÕES DE SUBORDINAÇÃO

Nas relações de coordenação encontramos partes, em princípio, iguais em força e capacidade, razão que leva o Direito a tratá-las de modo igualitário. Aqui, sim, é o lugar de postular-se isonomia. Essa é a espécie de relação mais comum no Direito Civil e talvez por isso sua noção seja tão difundida. Temos como exemplo a relação entre dois empresários, entre dois vizinhos, entre dois herdeiros maiores. Também vamos encontrar relações de coordenação no plano internacional, em que juridicamente há igualdade entre os países (sem embargo das diferenças políticas, econômicas e militares); entre homem e mulher; entre filhos de uma mesma pessoa em relação a ela; entre os Estados-membros em uma Federação ideal etc.

Nas relações de subordinação também encontramos conflitos de interesse, mas com a peculiaridade do Direito reconhecer a um dos litigantes alguma vantagem. Por vezes, a vantagem se manifesta em um peso diferente na **interpretação** do caso, o que por si só já pode ser suficiente para mudar radicalmente a solução do problema.

O motivo do privilégio ou prerrogativa (a distinção entre os termos não é pacífica) pode variar, mas sempre se reconhece maior proteção a um dos contendores. Se raciocinarmos com a ideia de igualdade perante relações de subordinação, todas as nossas conclusões tenderão a serem equivocadas, pois se pesará inadequadamente os pratos na balança. Temos vários exemplos dessa espécie de relação:

- DIREITO ADMINISTRATIVO: o interesse da coletividade (representado pela Administração) tem superioridade jurídica sobre o interesse individual.
- DIREITO DO TRABALHO: a proteção do trabalhador assume superioridade em face dos interesses do empregador.
- DIREITO DA INFÂNCIA E DA JUVENTUDE: o interesse de proteção e educação da criança e do adolescente prevalece sobre outros, como o de um ou outro ascendente.
- DIREITO PENAL E PROCESSUAL PENAL: ainda que exista a igualdade das partes, reconhece-se uma certa precedência para o réu. Daí deriva a presunção relativa de inocência e suas declinações (*in dubio pro reo* etc.), alguns recursos privativos da defesa etc.
- CONFLITOS ENTRE O RICO E O POBRE: na medida das coisas (*modus in rebus)*, o Direito procura compensar a clara vantagem dos poderosos sobre os humildes. Daqui surgem teorias como o *in dubio pro misero* e novas interpretações sobre a aplicação do ordenamento jurídico. A ideia tem lógica desde que aplicada com precaução. Já se disse, que "*Na luta entre o forte e o fraco é a lei que liberta e a liberdade que mata*" ou, nas palavras do Papa João XXIII, que "*Os ricos se defendem por seus próprios meios; os pobres é que necessitam da proteção do Estado*". Tudo isso merece a reflexão do jurista.

Limite da desigualdade. Sempre que existir desigualdade jurídica, a regra é que ela seja limitada e balizada pela lei. Assim, por mais que uma parte tenha privilégios, eles não se consumam em oposição à lei.

Inversão eventual e episódica de princípios. Há momentos em que excepcionalmente inverte-se o raciocínio. Ex.: Embora na seara criminal prevaleça o princípio do *in dubio pro reo*, no momento da denúncia ou da pronúncia aplica-se o princípio *in dubio pro societate*. Essas inversões são raras e quem estuda as conhecerá facilmente. Ainda podemos vislumbrar relações mistas, que são aquelas em que se está em um ponto intermediário entre as duas situações acima. Espera-se a igualdade, mas, como ela ainda não existe, reconhece-se ao mais fraco algumas vantagens para que possa – dentro em pouco – caminhar sozinho e submeter-se a relações unicamente de coordenação. É aqui que surgem as chamadas normas temporariamente constitucionais: aquelas que são aceitas até que a sociedade evolua um pouco mais, chegando a um novo patamar em que eventuais vantagens não mais serão concedidas. O exemplo mais evidente é o tratamento privilegiado que possui a Defensoria Pública. Embora queira-se a igualdade das partes no processo, aquele que é assistido pela Defensoria possui, *v.g.*, prazos em dobro e intimação pessoal. O ordenamento jurídico admite tais vantagens para buscar-se uma igualdade final, eis que, como todos sabemos, os hipossuficientes possuem maiores transtornos e dificuldades na defesa de seus direitos. O ideal é que esta desigualdade fática vá sendo superada pela sociedade, o que, sendo alcançado, tornará inadmissível o privilégio até então tolerado e necessário.

☸ Sempre que for meditar sobre um tema ou responder a uma pergunta, defina primeiramente qual é a espécie de relação em jogo. A partir desta verificação é que você deve orientar o seu raciocínio e interpretação.

"Na luta entre o forte e o fraco é a lei que liberta e a liberdade que mata."

9
A PRODUÇÃO DE PROVAS, A VERDADE E A PERSUASÃO

Para se raciocinar em Direito, o profissional deve ter algumas cautelas, que ajudarão a chegar à solução adequada e o protegerão de inúmeros problemas. A sequência lógica que anotaremos a seguir é bastante adequada para preparar sustentações escritas ou orais em casos judiciais, com os quais o profissional pode haurir ótimos resultados. Por sua abrangência, tais ordenadas cautelas também podem ajudar na preparação de respostas em questões dissertativas em concursos, em especial aquelas consistentes na preparação de peças processuais (as chamadas "provas práticas").

Essas cautelas abrangem momentos de:

a) PESQUISA (relativa aos **fatos** em discussão e à **teoria**, ou seja, ao ensino da lei, doutrina, jurisprudência, outras ciências etc.);

b) ANÁLISE (relativa ao questionamento de todos os **fatos e teorias** e à **decisão** sobre quais as linhas que pretendemos seguir); e

c) CONVENCIMENTO (relativa à busca de provas para convencer o julgador, seja ele um magistrado ou uma plateia, a respeito dos fatos e teses que vamos sustentar).

Vamos analisar mais detidamente cada um desses três momentos, que terminam por se desdobrarem em cinco.

Logicamente, o primeiro passo é uma profunda, calma e isenta **apreciação de todo o conjunto de informações** sobre o caso (processo, provas etc.).

Em seguida, é preciso uma séria e **abrangente pesquisa a respeito do conhecimento humano e jurídico envolvido no caso.** É preciso conhecer a lei, a doutrina, a jurisprudência, as divergências, em suma, tudo o que se fala a respeito do assunto. Essa pesquisa não deve limitar-se ao Direito: pode e deve espraiar-se pela História, Filosofia, Psicologia, Sociologia etc. Depois de obtido e assimilado todo o conhecimento, faz-se a seleção do que é relevante para aprofundamento da pesquisa e menção.

O primeiro deles é recordar-se de que em nosso sistema as **alegações devem ser provadas.** É certo que há a questão do ônus da prova, das presunções, dos fatos que dispensam ou não possibilitam comprovação etc., é mais certo, ainda que devemos estar preparados para comprovar de modo idôneo aquilo que alegamos. Como se diz, traduzindo um famoso brocardo latino, alegar e não provar é quase como não alegar.

A produção de provas ainda é beneficiada pelo princípio da persuasão racional ou do **livre convencimento**, que determina que o magistrado pode basear sua decisão em qualquer das provas produzidas (ou das correntes probatórias contidas nos autos), devendo tão somente fundamentar sua decisão. Sendo assim, há espaço para trabalhar-se em prol de nossa tese, bastando que convençamos o julgador da veracidade e justiça daquilo que alegamos e pedimos.

"Sempre que existir desigualdade jurídica, a regra
é que ela seja limitada e balizada pela lei.
Assim, por mais que uma parte tenha privilégios,
eles não se consumam em oposição à lei."

Por outro lado, há que se cuidar para não fazermos alegações sem que possamos, ainda que de modo frágil, carrear **provas** em favor da comprovação das mesmas, nem que sejam meros e frágeis indícios. Quanto mais robustas as provas apresentadas, maior será a possibilidade de êxito, principalmente se acompanhadas de fortes e hábeis argumentos. Indo além, precisamos forçar nossa capacidade e até mesmo criatividade para lograr êxito na obtenção de elementos de convicção e convencimento nos casos em que isso for difícil.

Por derradeiro, devo registrar que algumas vezes, por mais que tenha tentado, não consegui provas suficientes, mas mesmo assim procurei caminhos alternativos e não desisti da luta pelo que acreditava ser **justo**. Houve até ocasião em que, à falta de provas e alternativas, expus o fato, a falta de alternativas e a falta de provas. Então, e também graças à sensibilidade do Juiz, a própria situação encarregou-se de justificar o deferimento daquilo que se pedia.

Como consequência disso, devemos sempre "**desconfiar**" e "**duvidar**" de tudo o que é dito pelo nosso cliente, pelo adversário, pelas testemunhas etc., sempre procurando ver se as provas confirmam as alegações ou, no caso de nosso cliente, se teremos como comprovar o que ele alega. Essa disciplina na busca da verdade nos será preciosa.

Quando faltam as provas, ou para confirmá-las, temos ainda as **coisas que normalmente acontecem**, aquelas que – todos sabemos – são a forma natural de determinados fatos se desenrolarem. Essa experiência e conhecimento geral a respeito do que normalmente ocorre pode ajudar a confirmar ou desmentir as provas. Para demonstrar que o desenrolar natural não se deu, é preciso prova robusta e para confirmar tais acontecimentos às vezes não se precisa prova alguma. "As coisas que normalmente acontecem", ou, em outras palavras, "a experiência dos fatos" pode ser referida em latim: ***Id quod plerumque accidit***. Logo, posso chegar a argumentar que "*não tenho provas desse fato, mas* id quod plerumque accidit*, e, à falta de prova em contrário, devemos aceitá-lo como verdadeiro*".

Observação sobre o uso do latim e de termos mais rebuscados. Entendo que devemos evitar, no Judiciário, termos e expressões estrangeiras ou de difícil entendimento pelo homem comum, pelo leigo. Penso que a democratização da Justiça e o acesso ao Judiciário podem ser ajudados por intermédio de uma linguagem mais acessível ao homem do povo. Contudo, tratando-se de provas e concursos, há que se reconhecer que o emprego de expressões latinas e de uma linguagem mais culta e técnica impressionam positivamente o examinador. Considero que o ideal é a pessoa saber utilizar as duas formas de expressão para poder optar pelo uso de uma ou outra, conforme o ambiente e o objetivo.

Em suma, para demonstrarmos a realidade de um fato juridicamente relevante, precisaremos de provas ou, quando menos, de demonstrar que isso é o que normalmente acontece. Umas e outras podem enganar, mentir, ser fraudadas etc., mas mesmo assim é o que nos resta, humanos que somos, para o descobrimento da verdade.

Em qualquer questão jurídica, precisamos descobrir qual é a verdade dos fatos. Havendo mais de uma linha probatória, devemos cautelosamente tentar descobrir qual é a mais forte e qual a linha que queremos que prevaleça. Se há duas versões sobre como um fato aconteceu, é óbvio que o advogado tentará provar que o que realmente houve foi isto ou aquilo, conforme os interesses de seu assistido. Se o fato é incontroverso, resta a interpretação dos fatos. Mesmo que o fato seja inquestionável, a razão interna para sua ocorrência pode ser discutida.

Darei um exemplo. Sabe-se que A matou B e isto é inquestionável em face das provas, entre as quais há a própria confissão de A. Esse é um fato incontroverso. Porém, dentro desse fato há elementos sobre os quais pairam dúvidas se o ato foi ou não praticado em legítima defesa. Nesse caso, não se questiona o fato da causação da morte, mas discutir-se-á e tentar-se-á provar o fato (os elementos configuradores) da legítima defesa. Aqui, a discussão ainda é sobre o que aconteceu.

Em outra hipótese, A matou B e sabe-se que não foi em legítima defesa. Sabe-se que ele apenas chegou perto de B e disparou sua arma. As duas parcelas dos acontecimentos são incontroversas. Aqui, então, o caminho será a discussão do que levou A a matar B: ódio, vingança, desprezo... ou amor, compaixão, engano? É claro que o esclarecimento das circunstâncias do caso contribuem em muito para descobrirem-se os motivos, mas nem sempre é o bastante. Há casos em que discutimos os fatos (negativa de autoria, por exemplo), os fatos e as razões íntimas (legítima defesa, por exemplo) e, por fim, casos onde só nos resta (ou interessa) discutir o que se passou na mente e no coração da pessoa em julgamento.

Assim como precisamos conhecer, discutir e duvidar dos fatos, precisamos conhecer, discutir e até duvidar das normas. Podemos e devemos discutir se estão em vigor, se são válidas, legítimas, constitucionais, justas, humanas etc. Já o antigo Estatuto da OAB possuía um artigo lapidar, aquele em que, ao estabelecer as infrações disciplinares, dizia que o profissional não devia "*advogar contra literal disposição de lei, presumida a boa fé e o* ***direito de fazê-lo com fundamento na inconstitucionalidade, na injustiça da lei, ou em pronunciamento judicial anterior***". Por conseguinte, não devemos ter alguma espécie de "temor reverencial" diante da lei, mas sim diante do ideal de Justiça.

Para concluir e facilitar, vamos rever os pontos cruciais:

Ao apreciar um caso, o profissional deve:

1º Conhecer bem os elementos dados (fatos, provas, argumentos etc.).

2º Pesquisar todo o conhecimento disponível e útil sobre o caso.

3º Duvidar de tudo, conferindo coisa com coisa e cada coisa.

4º Decidir o que pretende alegar e sustentar.

5º Obter o conjunto mais sólido e convincente possível de provas.

Após proceder a essas fases, o profissional terá segurança e elementos para dar cabo de sua missão.

Se essa sequência lógica é útil para as partes, também será para o magistrado, profissional que poderá seguir igualmente os três primeiros passos. O julgador só terá raciocínio um pouco diverso nos passos nºs 4 e 5, quando deverá – em vez de elaborar – apreciar os argumentos e as provas, para então proferir sua decisão.

❁ Para raciocinarmos a respeito de um problema jurídico há, assim, fases sucessivas de **pesquisa** (fato e teoria), de **análise** (duvidar dos fatos e decidir o que será sustentado) e **convencimento** (busca de provas), antes de se estar preparado para seguir com a ação.

❁ Podemos aplicar esse roteiro em provas e concursos. Diante de uma questão deve-se:

---

1. Pesquisar o que o enunciado realmente diz, através da leitura calma, isenta e atenta da questão.
2. Pesquisar o que a lei, doutrina, jurisprudência etc. dizem, fazendo uso do material de consulta permitido e da memória.
3. Duvidar, o que pode servir para apreciar mais profundamente a questão. Também é válido duvidar de sua própria interpretação da questão, seja para confirmá-la, ou para modificá-la.

4. Decidir qual a linha a seguir, lembrando que devemos sempre mencionar as correntes divergentes. Em uma questão judicial é possível, após mencionar as divergências, frisar veementemente aquela que nos interessa, conduta que não é a ideal em provas e concursos.
5. Juntar "provas" de nosso entendimento, o que, no caso de provas e concursos, diz respeito à referência às fontes de autoridade (↺ C11, I6.12, p. 265 e C13, I5, p. 311).

Esse roteiro não elide os demais sistemas de resposta mencionados neste livro, sendo apenas mais uma alternativa para o leitor experimentar até identificar o(s) sistema(s) que mais lhe agrada(m). Em sede de processos judiciais, considero o presente sistema praticamente insubstituível. Em provas e concursos é útil desde que adaptado à situação.

10
APLICAÇÃO PARA OUTRAS ÁREAS

Princípios. Não existe ciência sem princípios e, se eles existem, seu próprio nome indica a aplicação geral. Qualquer estudo a respeito fornece bases sólidas para o prosseguimento no estudo e para o raciocínio.

Dicotomia/Justiça/Bom senso materno. Salvo o caso das ciências exatas, o aluno sempre deve deixar espaço para as opiniões divergentes. Dentro da normal existência de divergências, surge espaço para a ideia de justiça, de dar a cada um o que é seu, o que precisa, o que é justo, ou o que é de bom senso.

Lei. A lei rege não apenas as questões do Judiciário, mas toda a vida social. Qualquer que seja o ramo do conhecimento sempre haverá um conjunto de normas legais disciplinando-o. O candidato que conhece as normas e regras da área já tem um ponto a seu favor. Além do mais, quando falamos em "lei", podemos desenhar contornos mais amplos. Por exemplo: as leis físicas, as leis do mercado, a lei da oferta e da procura etc.

Aprenda também a distinguir as leis mutáveis das imutáveis; as leis físicas, que exprimem o que é o "ser", e as humanas, que exprimem o "dever ser". As primeiras, em geral, não mudam. As segundas estão sempre sujeitas a evoluções. Paradoxalmente, mesmo as chamadas leis imutáveis podem mudar. Lembre-se que muitos já consideraram que a Terra fosse plana. As leis da ciência são pródigas em verdades superáveis.

"As leis da ciência são pródigas em verdades superáveis."

Doutrina. Procure estar informado sobre quem são os autores respeitados dentro da área do concurso. Se o concurso é para Médico Cardiologista, saiba quem são os autores mais reconhecidos nessa especialidade, e assim por diante.

Jurisprudência. Veja dentro de sua área quais são os órgãos ou entidades que realizam estudos, decisões, julgamentos, simpósios, pesquisas etc. Veja quem são aqueles que dizem aquilo que é, ou deve ser, ou como fazer. Eles serão fontes de autoridade para suas respostas.

11
EVOLUÇÃO DOS PRINCÍPIOS

É óbvio que a lei, a doutrina e a jurisprudência evoluem, demandando constante atualização. Observe, contudo, que os princípios, como a própria sociedade, também sofrem mudanças com o tempo. Nesse passo, sugiro que você sempre estude os princípios, se interesse pelos livros, artigos e discussões sobre eles. Como exemplo, vamos citar os princípios de interpretação das leis administrativas e os novos paradigmas no Direito Administrativo.

A visão tradicional está citada em um exemplo no ↻ C7, I13.2, p. 172. Leia, por favor. Agora vamos citar nova visão.

Julgamos oportuno incluir as seguintes informações, úteis para aqueles que estão fazendo concursos em que o Direito Administrativo é parte do Programa.

Novos paradigmas no Direito Administrativo. Os exemplos estudados nos parecem interessantíssimos, mas é preciso alertar o leitor que o Direito Administrativo moderno teve algumas mudanças essenciais em seus paradigmas. Não é possível raciocinar essa matéria hoje sem saber que houve uma redefinição (1) da definição de supremacia do interesse público, (2) nos limites da apreciação judicial do mérito administrativo e (3) na aplicação do princípio da legalidade.

(1) **Supremacia do interesse público** sobre o interesse privado, ou seja, do interesse do Estado sobre o do indivíduo. Atualmente já se faz uma distinção entre interesse público primário e secundário. O interesse primário é a liberdade, a igualdade, isto é, os grandes fundamentos da Constituição; e o interesse secundário é o que representam as pretensões dos entes da federação, das pessoas jurídicas, como União, Estados, Municípios.

Apenas como exemplo: o interesse da União pode ser em recorrer indefinidamente das sentenças e adiar o pagamento dos precatórios para fazer caixa etc., mas isso é um interesse secundário. O interesse primário é dar a cada um o que é seu. Daí, não se pode confundir os interesses maiores (da sociedade, da Constituição) com eventuais interesses secundários. Não podemos deixar que interesses secundários se escondam sob o título de "interesse público". É preciso ver cada situação e, quando for necessário, fazer a ponderação de interesses, distinguindo se aquilo que se apresenta como "interesse público" é i. primário ou i. secundário.

(2) **Mérito administrativo.** Ao contrário de antigamente, hoje o Poder Judiciário não só pode como deve adentrar no mérito administrativo, verificando o cumprimento da Constituição. O que o Judiciário continua impedido de fazer é se substituir ao administrador. Assim, ao contrário da superada vedação expressa, o mérito administrativo, agora, é matéria que o juiz deve avaliar, sempre com o cuidado de respeitar a atuação do administrador enquanto ela não for abusiva. O juiz não deve interferir em decisões que, mesmo não concordando com seu conteúdo, não sejam absurdas, inconstitucionais etc.

(3) A expressão do **princípio da legalidade** era que o particular poderia fazer tudo o que não fosse proibido, e o administrador só poderia fazer aquilo que fosse expressamente permitido. Não é mais assim. A legalidade continua a pautar o administrador, mas a supremacia da Constituição e a busca de sua realização no mundo real dão espaço para o administrador atuar, agir, mesmo sem lei que expressamente ampare sua atuação. Ou seja, mesmo que não haja lei, o administrador pode e deve agir para que ocorra aquilo que a Constituição determina. Um bom exemplo disso, citado por Luís Roberto Barroso, foi a decisão do STF, por 9 x 1 votos, de entender que o Conselho Nacional de Justiça – CNJ, mesmo sem amparo em lei, poderia proibir o nepotismo. Afinal, esta ideia já está na Constituição. A falta de lei não pode virar desculpa ou impedimento para a aplicação daquilo que o legislador constituinte estabeleceu. Por falar em nepotismo, ficamos felizes em ver que ele está sendo duramente atacado, restando a expectativa de que o Judiciário termine de extirpar de si esse câncer e que seu exemplo seja seguido pelos demais Poderes. Os filhos e parentes de agentes políticos já possuem a orientação e apoio dos pais etc. para buscarem seu lugar ao sol. Não é possível dar-lhes mais do que isso. O resto deve ser obtido, como com qualquer outro cidadão, através de estudo, dedicação e mérito pessoal, sendo o concurso público um bom exemplo. Privilegiar os filhos, amigos e parentes é cabível na iniciativa privada, a custo e risco do seu executor, mas jamais pode ser praticado no serviço público, à conta da viúva.

Essas são rápidas anotações sobre três novos paradigmas. Para aprofundamento, recomendamos as obras de Luís Roberto Barroso, Gustavo Binenbojm e Ana Paula de Barcellos.

Resumo

O TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU RACIOCÍNIO JURÍDICO SERÁ MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Atente para as técnicas específicas para provas jurídicas no ↻ C15.
2. Estude sempre os princípios de cada matéria ou assunto que abordar.
3. Procure entendê-los e dominar seus enunciados básicos.
4. Exercite-se fazendo redações, esquemas, resumos, ministrando aulas etc.
5. Analise as questões sob pelo menos dois prismas distintos (dicotomia, ↻ C18), mencionando--os na resposta. Ao interpretar, leve em consideração se as partes em litígio submetem-se a relações de coordenação ou de subordinação (↻ I8).
6. Sempre que for responder a uma pergunta, siga alguma sequência ou roteiro (memento) lógico de raciocínio. Crie passos ou etapas para emitir suas manifestações e adestre-se para sempre cumprir o roteiro que mais lhe agrada. Veja um exemplo de roteiro no ↻ I9. Ainda que varie na forma de abordagem, sempre utilize as "5 mulheres" (↻ I5) ao manifestar-se a respeito de um tema jurídico, método que também pode ser considerado como um roteiro.

"Julgar os outros é perigoso: não tanto pelos erros que podemos cometer a respeito deles, mas pelo que podemos revelar a respeito de nós."
Philemon

"Julga um homem por suas perguntas, mais do que por suas respostas."
Voltaire

"Quanto mais se julga, menos se ama."
Chamfort

Capítulo 19

LEITURA OTIMIZADA

LEITURA OTIMIZADA

1
INTRODUÇÃO

A **importância da leitura** reside no fato de ser uma das mais utilizadas fontes de informação, além da mais disponível. Nem sempre pode-se contar com um bom professor ou possui-se tempo para ouvir palestras, mas os livros estão sempre conosco ou em lugares acessíveis, como nas bibliotecas.

O material impresso também permite uma seleção maior daquilo que nos interessa ou não. Se vamos assistir a um documentário, somos quase que obrigados a participar de todas as notícias que a editora de jornalismo achou interessantes. Em um jornal, por exemplo, podemos ler rapidamente o texto descobrindo aquilo que compensa uma leitura mais detida e abandonando assuntos que não nos são úteis.

A IMPORTÂNCIA DA BOA LEITURA é, portanto, consequência inevitável, dado que não devemos desperdiçar nosso tempo ou capacidade. Se é para ler, devemos fazê-lo da forma mais eficiente possível, o que não significa ler rápido. Ler eficientemente significa buscar utilidade e prazer no ato de ler e obter o melhor equilíbrio entre três valores:

VALORES ESSENCIAIS A SEREM EQUILIBRADOS NA LEITURA:

CAPTAÇÃO MAIOR OU MENOR DE INFORMAÇÕES

FIXAÇÃO MAIOR OU MENOR DAS INFORMAÇÕES CAPTADAS

VELOCIDADE DA LEITURA

Dependendo da ocasião, a velocidade não importa, como ao apreciar-se uma poesia. Quando se lê apenas para tomar conhecimento do que está acontecendo pelo mundo, não existe a mesma necessidade de fixação que se dá num texto que irá cair na prova etc. Daí decorre que faremos diferentes tipos de leitura, conforme nossos interesses. É preciso saber ler de formas diferentes, ora aumentando a velocidade, ora diminuindo.

ESPÉCIES DE LEITURA. Existem diversos ritmos de leitura: a informativa, a de lazer e a de estudo (compreensiva). O nível de atenção e as técnicas variam. Quanto maior a necessidade de fixação, maior o número de técnicas a serem utilizadas. É até possível que num dia em que esteja mais cansado você leia um livro sem todas as fases da leitura de estudo, mas como se fosse uma leitura informativa ou mesmo de lazer.

A LEITURA DINÂMICA é o sonho de consumo de todo candidato, mas não é nenhuma solução milagrosa, principalmente se o aluno tiver a equivocada noção de que ler dinamicamente é ler rápido. Melhor do que ler rápido é ler bem e com eficiência. Já foi dito que há horas em que ler rápido será como visitar um castelo e passar correndo pelas suas atrações. A boa leitura dinâmica é a que se adapta às circunstâncias, conforme os valores antes mencionados.

VELOCIDADE DE EQUILÍBRIO - VE. Eliminando-se vícios e adotando-se alguns cuidados, a qualidade de nossa leitura irá aumentar, naturalmente resultando em maior velocidade, captação e fixação. Qualquer que seja o grau de evolução, a pessoa terá uma velocidade média em que lê, entende e fixa as informações. Esse ponto é o que eu chamo de velocidade de equilíbrio (VE). Quanto mais a pessoa ler e treinar maior será, a cada dia, sua VE. Se sua VE é de, no dia *x*, 500 palavras por minuto, ela poderá aquilatar-se, caso a caso, quer leia nessa velocidade, aumente-a ou diminua-a. Se nesse dia aumentar a velocidade da leitura, haverá uma diminuição na fixação e vice-versa.

**"Acho a velocidade um prazer de cretinos.
Ainda conservo o deleite dos bondes que não chegam nunca."**
Nelson Rodrigues

A FALTA DE LEITURA é a maior responsável pela falta de criatividade, pela falta de conteúdo, pelas deficiências na língua portuguesa, na redação e na expressão verbal.

A FALTA DE LEITURA EFICIENTE é a maior responsável pela falta de interesse em ler, pela falta de concentração na leitura, pela sua lentidão, pela baixa captação do conhecimento escrito.

O uso das técnicas básicas de estudo (motivação, amor, curiosidade, acuidade, noções de agregação cíclica e da teoria do quebra-cabeça), bem como o uso do SQ3R, são excelentes maneiras de otimizar a leitura. C10, I4, p. 235.

2
VOCABULÁRIO

O primeiro grande obstáculo a uma leitura eficiente é a pobreza de vocabulário, seja ele geral ou específico. A construção de um bom vocabulário nunca termina, mas deve-se buscar um conteúdo mínimo e razoável.

VOCABULÁRIO GERAL

Leia as frases abaixo, que sofreram apenas ligeiras modificações na letra "b" e um pouco de exagero na letra "c":

a) "João foi à praia e comprou vários sorvetes."

b) "João conduziu-se à fralda do mar e adquiriu farta grandeza de gelados."

c) "Jonyhão transmigrou para a orla da terra e por mercancia ativa apossou-se de inumeráveis refrescadores tônicos anticalidez."

Se você tivesse começado de baixo para cima a dificuldade em "c" ainda seria maior. A diminuição do fluxo de leitura supera o aumento do tamanho das frases. Ex.: *"João empraiado mamou pimbolocas."* A frase é pequena e mesmo assim a leitura se atrasa. O que são pimbolocas?! O que dizer então de uma narração que noticia tratar-se de um objeto isoédrico? Ou eu dizer que meu amor pelo aprendizado é imarcescível? Ou que alguém me sugeriu uma consulta do calepino?

Quando a pessoa lê uma palavra cujo significado desconhece, naturalmente sente um "breque" na leitura, pois o cérebro pergunta o que significa aquela palavra.

Quanto maior o seu vocabulário, quanto maior o número de vezes em que você manusear o dicionário, quanto mais ler, tanto mais lerá mais rápido e melhor.

"Quando a pessoa lê uma palavra cujo significado desconhece, naturalmente sente um 'breque' na leitura, pois o cérebro pergunta o que significa aquela palavra."

Enquanto não se adquire o vocabulário desejado, ao ler um termo cujo significado desconhece:

1. **Em leituras únicas do texto**, pegue o dicionário. Você vai entender o que é e aumentar o vocabulário conhecido. Mesmo que não fixe da primeira vez, você terá dado o pontapé inicial no processo.
2. **Em leituras de estudo:**
   - 2.1. Pré-leia sem se preocupar com as palavras cujo significado desconhece, mas deixe o cérebro aguçar sua curiosidade.
   - 2.2. Leia a 1ª vez sem ir ao dicionário (até porque muitas vezes a compreensão será obtida com a leitura do conjunto do texto ou ele mesmo explica, um pouco adiante, o significado do termo).
   - 2.3. Na 3ª leitura, a de revisão e fixação, mesmo que tenha compreendido o sentido do termo, vá ao dicionário comum e, se for o caso, também a um dicionário técnico-profissional.

Em livros didáticos, prefira aqueles que comunicam-se de forma mais simples. Há autores que gostam de rebuscar o texto: fica bonito, mas a leitura torna-se mais pesada. Comece por livros de vocabulário menos rebuscado e, depois de ter algum domínio, invada leituras mais densas.

Vocabulários específicos. Dependendo da região do país, da profissão ou do grupo de convívio, você poderá ter dificuldades de compreensão. Exs.: gírias (todas), termos técnicos (ex.: desafetar), termos técnicos com sentido diferente do mesmo termo coloquial (ex.: assumir o risco = "consentir com o resultado" no Direito e "se arriscar no coloquial"), termos regionais (SP: "guia", "farol" X RJ: "meio-fio", "sinal"), termos específicos de grupos religiosos etc. Nesses casos, a solução é dar uma estudada nos termos de cada grupo.

3
VÍCIOS DE LEITURA

Após vistas às técnicas de estudo (C10), e anotada a importância de desenvolver-se um bom vocabulário, devemos continuar a aperfeiçoar nossa leitura eliminando práticas que a prejudicam. O correto é **substituir os vícios de leitura por hábitos e técnicas corretos**, com o que à nossa disposição restará um processo de grande melhoria em nossa qualidade de leitura, com os frutos daí decorrentes.

Como em tudo, a vontade é indispensável para corrigir-se os vícios, até porque estão fincados em nosso comportamento. Não desanime com eventuais dificuldades iniciais. Persista até reeducar a si, ao seu cérebro, seus olhos etc. Assim como é natural (e fácil...) fazer do modo menos eficaz, em breve será natural e fácil fazer do jeito certo.

3.1. Primeiros vícios

O subaproveitamento na leitura começa com a falta de motivação (C1 e 2), de concentração (C3), a pressa para se ler e a falta de tempo (C4 e 8), as dificuldades decorrentes de um ambiente inadequado (C12), a ansiedade (C1 a 15) etc. Nos respectivos capítulos referimo-nos às técnicas para cada um desses vetores.

A **pressa ao se ler** é uma das mais deletérias atitudes do leitor. Ler com pressa é o mesmo que não ler. A menos que se trate de um assunto sem importância, não leia correndo. É melhor fazer apenas uma leitura superficial e boa ou, dentro do possível, organizar melhor seu horário para poder ler sem ansiedade. A pressa é uma preocupação que domina o consciente deixando pouco espaço para a passagem de outras informações (aquilo que você está lendo).

3.2. Outros vícios

Ler repetindo oralmente as palavras. Esta prática limita a velocidade da leitura à velocidade da fala. Nem mesmo os narradores de corridas de cavalo conseguem igualar a velocidade de leitura dos olhos e do cérebro. O vício resulta numa leitura lenta e que permite devaneios.

Ler repetindo mentalmente as palavras (subvocalização). Embora não se "gaste" esforço com o aparelho fonador, a repetição mental das palavras tem quase a mesma velocidade da repetição oral, resultando nos mesmos defeitos da leitura em voz alta ou sussurrada.

Regressão. É o constante retornar dos olhos para procurar alguma coisa, tentar entender melhor ou apenas por vício. Se a leitura é única, é até possível, mas será sempre melhor uma leitura um pouco mais lenta e sem esse pingue-pongue. Em leituras de estudo, siga o SQ3R (↺ C10, I6.5, p. 246 e no I4, abaixo).

O acompanhamento da leitura com uma régua, caneta, lápis ou com os dedos é prática indicada por alguns e recriminada por outros. A vantagem do sistema é evitar a regressão e forçar a velocidade da leitura. Ocorre que os olhos possuem uma velocidade maior do que as mãos, de modo que só será útil a técnica se a mão for bastante rápida. Na maioria dos casos, os leitores "digitais" não movem os dedos ou caneta com a velocidade suficiente, caso em que, ao invés de auxílio, o que há é uma verdadeira "muleta", uma âncora.

Fazer a leitura de um modo **superficial** também é perigoso. Se a coisa vale a pena ser lida, vale a pena ser bem lida. Você pode até fazer uma pré-leitura rápida para ver se o texto é de seu interesse ou tem utilidade, mas, após essa verificação, deve ler o texto com atenção e tentar profundidade. Isso não significa, como abordaremos, ler devagar. Às vezes uma leitura rápida (desde que atenta) é tão ou mais eficiente que a lenta, pois auxilia na concentração. O que deve ser evitado é a leitura sem atenção, interesse ou compromisso com a descoberta da mensagem contida no texto.

4
QUALIDADES E HÁBITOS DE LEITURA

> **"Não se preocupe em entender.**
> **Viver ultrapassa todo o entendimento."**
> Clarice Lispector

4.1. Primeiras qualidades

Assim como existe o que não é bom, existe o que é positivo. É o que vamos tratar agora.

Primeiros cuidados e qualidades na leitura

PROVIDENCIE UM AMBIENTE AGRADÁVEL

O ambiente de estudo, os cuidados com a saúde e os exercícios para a musculatura dos olhos são importantes. ↻ C12.

INGRESSE EM UM ESTADO MENTAL PROPÍCIO

Um bom caminho é relaxar e concentrar-se. Experimente reduzir a frequência de suas ondas cerebrais de beta (estado de excitação) para o estado alfa, isto é, de "vigília relaxada". ↻ C6, I9, p. 141.

DECIDA QUAL ESPÉCIE DE LEITURA FARÁ

De lazer, de informação ou de estudo. Dependendo da leitura, você pode acelerar a velocidade ou reduzi-la. Se quiser, pode estudar usando o SQ3R ou uma leitura com menos fases. Tudo é uma questão do quanto você pretende de fixação e capacidade de recuperação futura.

DESTAQUE AS IDEIAS PRINCIPAIS DO TEXTO

Você pode usar um asterisco, uma caneta lumicolor ou qualquer outra simbologia. Crie a sua.

AO LER, FIQUE À VONTADE PARA ANOTAÇÕES NAS BORDAS/MARGENS

Pontos de exclamação para coisas importantes ou bonitas, interrogações para dúvidas ou discordâncias etc. Em leitura de estudo, a marcação deve ocorrer na 2ª ou 3ª passada. Você pode interagir com o autor, fazendo breves anotações ou comentários quando achar interessante um determinado ponto.

SUBLINHE OU FAÇA ÍCONES PARA PRINCÍPIOS, REGRAS GERAIS E EXCEÇÕES.

Se quiser aprofundar-se, anote também quando existirem divergências, as opiniões pessoais do autor, textos legais referidos etc. A observância dos detalhes citados no texto também é interessante.

EM LEITURA DE ESTUDO

Faça o SQ3R. Embora tratado no ↻ C10, I6.5, p. 246, vamos revisar esta técnica sumariamente (↻ I8 a 15)

IDENTIFIQUE QUAL É A SUA FINALIDADE

Ao ler o texto, identifique aquilo que você está procurando. Esta é a fase do S (*search*= procura).

RELACIONE PERGUNTAS

O que você quer ou gostaria de ver respondido ao final da sua leitura? Esta é a fase do Q (*Questions* = perguntas). Após fazer o 3º R, experimente retornar a estas questões e ver se as respondeu.

1º R. NA 1ª LEITURA (A PRELIMINAR)

Faça a pré-leitura, rápida, procurando ter uma noção genérica e aguçar a curiosidade.

2º R. NA 2ª LEITURA (A LEITURA "NORMAL")

Você já pode começar a fazer marcações ou deixá-las para a terceira leitura, quando já tiver maior domínio do conjunto do texto.

3º R. NA 3ª LEITURA (A DE REVISÃO)

Procure fixar os conhecimentos, repisar os pontos e ideias principais, tirar as dúvidas, tomar anotações, fazer gráficos de *recall* ou resumos analíticos etc.

OS GRÁFICOS DE *RECALL*

São pequenos gráficos com palavras-chave ou desenhos que facilitam recordar o conteúdo do texto. São úteis para quem vai ministrar alguma aula ou revisão logo após o estudo. Para recuperação após algum período maior é mais aconselhável o resumo analítico.

O RESUMO ANALÍTICO

Pode ser feito em forma de árvore, fluxograma, esquema ou quadro sinótico. O importante é resumir as informações essenciais de modo que, mesmo passado um período maior de tempo, seja possível recordar o básico da matéria apenas consultando o resumo.

REVISÕES POSTERIORES

Servem para inventariar dúvidas e respondê-las, para perenizar ainda o registro da memória e para reativar a curva do esquecimento e da recordação (↺ C7, I13.3, 173).

? Se o livro não é seu, obviamente você não deve fazer anotações nele. Utilize uma folha em separado.

? Para quem nunca estudou ou leu dessa forma, o começo pode ser um pouco confuso ou assustador, mas o resultado final para os que tentarem e persistirem será muito positivo.

✍ Para treinar o aumento da velocidade de leitura você deve forçar o sistema. Assim, pegue livros que você pode não fixar bem ou aqueles que irá reler depois e procure lê-los em altas velocidades. Faça uma leitura acima de sua velocidade normal (VE), mais rápida, com o que você acostumará seus olhos e cérebro a trabalharem com maior rapidez. Como você estará forçando (ou seja, indo acima de sua velocidade de equilíbrio), a assimilação será prejudicada. É por isso que você deve utilizar material cuja fixação não é indispensável ou, até melhor, ler assim os livros da matéria e depois fazer a leitura normal ou com o SQ3R. ↺ C10, I6.5, p. 246.

4.2. Outras qualidades

NUNCA É DEMAIS REPETIR

Sempre distinga o que é o texto escrito (real) e o que é interpretação a partir do texto real/escrito (o que alguns chamam de "texto virtual"). Tenha isenção e tirocínio para diferençar o que é opinião do autor, do que é opinião sua sobre o fato ou a respeito da opinião do autor.

ADOTE SEMPRE UMA POSIÇÃO ATIVA

Questionando, refletindo, concordando ou discordando do autor, testando suas ponderações, avaliando outras hipóteses etc.

APLIQUE

Esta é uma das técnicas básicas de estudo. Se você quer memorizar o que foi lido, experimente:

Dar aula sobre

Tentar reescrever o texto sem olhá-lo, mesmo que com suas palavras.

Fazer um questionário sobre ele e respondê-lo ou pedir a alguém que faça-lhe as perguntas que você preparou.

Se o texto ensina como fazer um pão, faça um pão.

Invente maneiras de trabalhar, mexer, bater com o que foi lido.

5
COMO SUBLINHAR

Sublinhar, ou marcar o texto, é uma forma de estudo e ajuda a memorização. A simples atividade de escolher o que marcar já exige alguma elaboração mental, e o exercício mental sobre o assunto é indispensável no aprendizado. Sublinhar o texto também ajuda na realização de uma leitura de revisão posterior.

Aquilo que chamamos de "sublinhamento" pode adquirir várias formas:

a) Tracejamento de uma linha abaixo da palavra (que é o sublinhamento propriamente dito).

b) Marcações ao lado do texto, simples ou através de ícones. ↻ C7, I13.2, p. 172.

c) Uso de cores ou canetas fosforescentes, sendo possível criar um código pessoal, usando sempre a mesma cor para princípios, outra para exceções, outra para pontos importantes etc.

O **momento ideal para sublinhar** é aquele em que já se possui um conhecimento razoável do texto, exatamente para poder decidir quais os pontos mais importantes. Por isso devemos evitar sublinhar na primeira vez que lemos o texto. Se usarmos o sistema SQ3R, o sublinhamento deverá ser feito no 2º ou no 3ºR (↻ I4.1, tópicos de 8 em diante). É claro que numa leitura de lazer, como num conto ou poesia, podemos ir sublinhando tudo o que gostamos, mas na leitura de estudo devemos sublinhar com mais cuidado.

Quando se fala em estudo, **aquilo que deve ser sublinhado é aquilo que será útil** para rever o texto com rapidez e aquilo que provavelmente será futuramente cobrado. Por isso "avivamos" no texto os conceitos, os princípios, os pontos mais importantes, as exceções etc.

"O momento ideal para sublinhar é aquele em que já se possui um conhecimento razoável do texto, exatamente para poder decidir quais os pontos mais importantes."

Em resumo, **devemos sublinhar o que é importante**. Contudo, como definir o que é o mais importante? Além do que já falamos, sublinhe aquilo que você acha importante. A tendência é que, com o estudo da matéria, a cada dia você esteja mais apto a distinguir o que é e o que não é para se sublinhar.

Uma das formas de sublinhar é procurar as palavras-chave do texto e os verbos. Outra forma é tentar ir cortando palavras o máximo possível. As palavras que não puderem ser cortadas por comprometerem o sentido do texto são as mais importantes.

O Professor Humberto Peña de Moraes utiliza uma técnica de sublinhamento que pode ser interessante: sublinhar as palavras mais importantes de maneira que se a pessoa ler apenas o que está sublinhado o texto possua sentido. Isso facilita, inclusive, as leituras de revisão. O mestre também aconselha que, se num mesmo texto houver mais de um assunto diferente, sejam utilizadas cores diferentes para cada um deles.

6

DIFERENÇA ENTRE COMPREENDER E INTERPRETAR

Não confundir ler com interpretar. A leitura busca o que significam os símbolos gráficos transcritos no papel, ao passo que a interpretação os valora. Em provas, a leitura interpretativa pode causar erros. Entenda que **após lermos/compreendermos um texto** podemos ter várias interpretações. O Professor Ricardo Soares cita um interessante exemplo. Quantas interpretações você consegue fazer da frase "*Navegar é preciso, viver não é preciso...*"

1. Numa visão pessoal, ama-se tanto navegar no mar e a aventura, que isso compensa os riscos, inclusive o de morrer.
2. Entender o "navegar" como viajar, qualquer que seja o meio.
3. Numa visão histórica, na busca de novos mercados (mercantilismo), navegar é preciso, mesmo que custe algumas vidas.
4. Vendo a palavra *preciso* com o sentido de orientação e navegação, navegar é preciso, pois há instrumentos (bússola etc.), mas viver não.
5. Numa visão psicológica, um sonhador precisa "navegar" e isso é tão agradável que ele não se importa em viver a vida real.
6. Numa lembrança da internet, *navegar* é preciso.

Apenas para demonstrar como podemos encontrar outras interpretações, citamos mais uma, anotada pelo Professor Sylvio Clemente da Motta (o pai). A frase, como se sabe, é atribuída ao Infante D. Henrique, fundador da Escola de Sagres, que se constituiu no embrião das grandes navegações nos séculos XV e XVI. No português de então não existiam as formas comparativa, superlativa etc., razão por que é de se concluir que o irmão mais novo do Rei D. Manoel, o Venturoso, quis na verdade dizer "*navegar é mais importante que viver*". Esta seria a chamada visão vernáculo-histórica.

Precisamos ter cuidado para distinguir o que está realmente escrito e o que passa a ser nossa interpretação. O que está escrito o está para todo o mundo, embora a interpretação possa variar. Adestre-se para primeiro ler o texto imparcialmente e só então passar a estabelecer juízos de valor ou significado figurado ou oblíquo.

Distinguir o texto real do imaginado/interpretado é importante, visto que o candidato deve permanecer o mais próximo possível daquilo que o examinador pretende. Se você "der asas à sua imaginação", bem pode ser que o "seu" texto não coincida com o proposto pelo examinador.

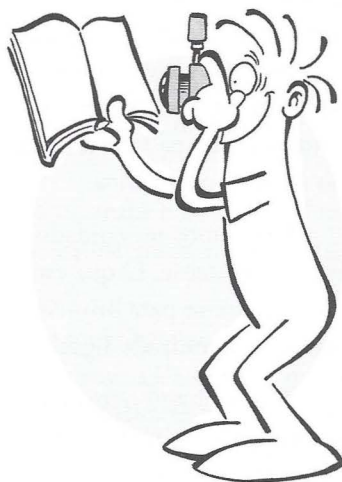
7
A ENTONAÇÃO NA LEITURA

A entonação pode trazer em seu cerne uma interpretação, o que demonstra uma das facetas pobres do texto escrito, exigindo maior destreza e sagacidade dos escritores. O exemplo dado pelas frases abaixo é corriqueiro e pertinente. Leia dando maior ênfase na palavra grifada:

"**Eu não amei aquela mulher**"	(o texto escrito permite pelo menos 5 interpretações)
"**Eu** não amei aquela mulher"	(outro a amou)
"Eu **não** amei aquela mulher"	(autodefesa simples)
"Eu não **amei** aquela mulher"	(tive outro sentimento: ódio, dó, indiferença)
"Eu não amei **aquela** mulher"	(amei outra)
"Eu não amei aquela **mulher**"	(conforme o caso, desprezo ou elogio)

8
FOTOLEITURA

Uma das técnicas disponíveis para aperfeiçoamento é a **fotoleitura**. O sistema foi idealizado por Paul Scheele. A proposta é de uma leitura ainda mais rápida que a dinâmica, como se a pessoa fotografasse cada uma das folhas, atingindo velocidades fabulosas. Segundo o criador da técnica, é perfeitamente possível atingir uma forma de leitura que atinge 25.000 palavras por minuto (Scheele, 1995, p. 31).

Obviamente haverá perda de captação, ao menos de captação consciente, já que o inconsciente poderá assimilar considerável parte das informações. A técnica consiste em aprender a "fotografar" as folhas com a visão e deixar que o cérebro assimile a enorme quantidade de informações, cumulando esta técnica com a de ativação, ou seja, de recuperação dos dados. O ideal é iniciar o processo pela leitura rápida.

O autor noticia a necessidade de ver com "olhos moles". A palavra "mole" tem em geral um sentido de fraqueza em nossa cultura. As palavras "macio" e "maleável" encaixam-se melhor na ideia pretendida pela técnica: olhos flexíveis, maleáveis, elásticos, profundos. Diz o autor que a ideia de "olhos moles" não é nova e que na China já se referia ao "*olhar que tudo vê*". Ao tratar do assunto (ob. cit., p. 60), faz preciosíssimas observações:

"*Uma descrição clara dos 'olhos moles' vem de Miyamoto Musashi, legendário espadachim do Século XV e autor do* Livro dos Cinco Anéis. *Nesse livro, Musashi refere-se a dois tipos de visão. Um dos tipos é chamado* **ken**, *uma observação da aparência superficial e do movimento externo. O outro,* **kan**, *em contraste, é enxergar dentro da essência das coisas. Usando a visão periférica de* **kan**, *diz Musashi, um guerreiro pode divisar um inimigo e detectar um ataque iminente antes que ele seja desfechado. Embora não tenhamos inimigos prontos a nos atacar, na FotoLeitura podemos usar outros benefícios de* ***kan****: calma, concentração, criatividade, intuição e a habilidade de expandir delicadamente nosso campo visual.*

A fisiologia subjacente a **kan** – ou FotoFoco, como nós chamamos – é fascinante. As retinas dos olhos podem ser divididas em duas regiões. Uma delas, a fóvea, é densamente povoada de células chamadas cones. São estas células que trazem a imagem para foco firme. Cada cone é ligado ao cérebro por um único nervo. A informação que penetra na fóvea é processada pela mente consciente.

Ao nos deslocarmos para a periferia da retina, a segunda área, deparamo-nos com células diferentes, chamadas bastonetes. Embora haja centenas de bastonetes conectados ao mesmo nervo, estas células são extremamente sensíveis. Na verdade, podem detectar a luz de uma única vela a dez milhas de distância. Quando no estado de FotoFoco, apoiamo-nos muito mais na visão de bastonete do que na visão de cone. A periferia do nosso campo visual é processada pela mente não consciente."

Machado de Assis, ao cuidar da personagem Capitu, no romance *D. Casmurro*, falou de algo parecido, o "olhar de mormaço".

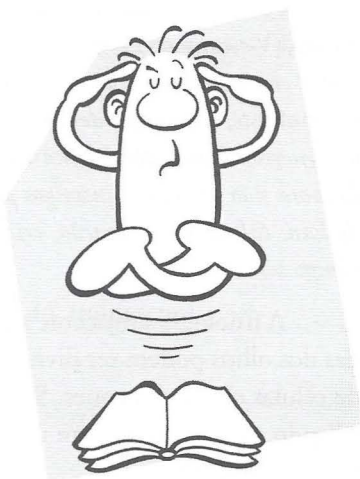
Acrescente-se que estudos recentes realizados na Austrália mostraram que as pessoas cegas ainda mantêm uma função nos olhos, responsável por identificar para o inconsciente se é dia ou noite. Isso confirma que a capacidade de captação da visão excede em muito àquilo que se pode perceber/reter conscientemente.

"Sempre imaginei o paraíso como uma espécie de livraria."

Jorge Luis Borges

9
A CONCENTRAÇÃO E A EFICIÊNCIA NA LEITURA

A título de repasse do que já vimos, vamos falar um pouco mais sobre a concentração e eficiência na leitura, sobre o que já falou irretocavelmente o Professor Ricardo Soares (*Leitura Dinâmica*, Ed. Campus/Elsevier), com o qual desenvolvemos obra específica sobre leitura dinâmica:

"Em grande parte o tempo efetivamente gasto com a leitura é desperdiçado com divagações. Algumas são sugeridas pelo próprio material, outras resultantes de simples distrações ou em função do ambiente onde é realizada. Esta dificuldade em manter a atenção é causa de grandes problemas. É necessário que se desenvolva a concentração pelo emprego de meios capazes de fixar a atenção. Podemos dirigir facilmente a atenção para determinado assunto, porém só o interesse é capaz de mantê-la.

E como estimular o interesse do leitor no seu cotidiano? Nem todo material abordado em uma determinada rotina de trabalho, por si só, consegue despertar o interesse. Uma atitude mental correta e uma predisposição favorável à abordagem do material é um auxílio direto à concentração, tendo em vista que não existem textos interessantes, mas sim leitores interessados. Quando o leitor tem uma finalidade, ele não só apresenta o impulso ou estímulo para a leitura, como dirige o processo e conserva a mente voltada para aquele objetivo, até que ele seja atingido.

Através de uma avaliação prévia do texto, consegue-se fazer a estipulação dos objetivos com grande economia de tempo, evitando, assim, muitas das divagações que normalmente ocorrem quando nenhum motivo ou finalidade é estabelecido para a efetuação da leitura.

A celeridade da leitura contribui também para a concentração. Quando o processo realiza-se lentamente, existe tempo para que interferências atuem desviando o leitor de sua linha de raciocínio tendo o mesmo que retroceder no texto para poder compreendê-lo, o que gera fadiga e desmotivação.

O primeiro passo para desenvolver a velocidade na leitura consiste, inicialmente, em dirigir a atenção para os hábitos que a promovem eliminando, por treinamento apropriado, aqueles que a retardam, como movimento dos lábios, cabeça e dedos. Dessa forma, garante-se a agilização do processo de leitura e evita-se o risco de formação de hábitos prejudiciais.

Estando fixados os hábitos desejáveis, pode-se então dirigir a atenção para a organização do processo com relação aos diversos tipos de materiais presentes no cotidiano, fazendo da leitura uma ferramenta ajustável à sua necessidade."

Mais uma dica: se você tem dificuldade de concentrar-se na leitura, experimente ler um pouco mais rápido, mesmo que sinta um pouco mais de dificuldade de apreensão do texto, isto vai ajudar. Além disso, verifique se você está atendendo aos cuidados com a organização do tempo e de não ler com pressa de acabar.

"Não existem textos interessantes, mas sim leitores interessados."

10
RETENÇÃO NA LEITURA

A primeira decisão é o quanto se quer reter daquilo que se lê. Respondida ela, existem várias técnicas para aumentar a retenção, que funcionam mais para uns do que para outros. Repita mecanicamente a leitura, recite, force sua memória visual, copie o texto integralmente ou faça anotações e resumos, remissões, cruzamento de dados, sublinhamento (p. ex., com cor amarela), utilize ícones, faça gráficos rápidos (= gráficos de *recall)* e gráficos detalhados (em árvore, em fluxogramas, analíticos), faça fichas, utilize processos mnemônicos etc. A aplicação dedicada do SQ3R é uma excelente maneira de memorizar o que se leu. ↻ C10, I6.5, p. 246.

"Digam o que quiserem os inimigos da literatura, nós todos pensamos por meio de palavras e quem não sabe se servir das palavras, não pode aproveitar as suas ideias."
Olavo Bilac

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, VOCÊ LERÁ COM MAIS EFICIÊNCIA SE FIZER O SEGUINTE:

1. Passe a decidir qual espécie de leitura irá fazer em cada caso: informativa, de lazer ou de estudo. Se quiser uma boa retenção daquilo que será lido, utilize as diversas técnicas de fixação e memorização, descritas no ↻ I10.
2. Observe-se para descobrir qual é a sua velocidade de equilíbrio. Experimente acelerar ou diminuir o ritmo de sua leitura normal e aquilatar o resultado na compreensão, concentração e retenção.
3. Adquira o hábito de consultar dicionários para melhorar seu vocabulário.
4. Controle os vícios de leitura e aperfeiçoe as qualidades (↻ I3 e 4). Treine a utilização do sistema de estudo SQ3R.
5. Comece a distinguir o que está efetivamente escrito no texto daquilo que é sua interpretação. Preste atenção na entonação, pois ela pode modificar o sentido do texto. **Adquira o hábito da leitura.**

Indicação Bibliográfica:

Devido à dimensão do assunto, elaboramos, em conjunto com o Professor Ricardo Soares, uma obra específica: *Leitura dinâmica* – como multiplicar a velocidade, a compreensão e a retenção da leitura (Editora Campus/Elsevier).

CAPÍTULO 20

REDAÇÃO PARA PROVAS E CONCURSOS

A importância da redação em concursos

Cuidados na redação em concursos

Como utilizar mementos na redação

Princípios da guerra aplicados à redação

Exercícios e modelos básicos para redação

REDAÇÃO PARA PROVAS E CONCURSOS

1
INTRODUÇÃO

Todos os concursos exigem a capacidade de redação, mesmo os de múltipla escolha. Ler e redigir fazem parte de um mesmo fenômeno, bem como falar, expressar-se e comunicar-se: ou você faz todos bem, ou não vai bem. Quem já escreve ou fala razoavelmente tem tudo para completar o ciclo da comunicação, e isso é muito importante. É a palavra que distingue-nos dos outros animais. A palavra é privilégio da Humanidade.

Em provas, você poderá ser chamado a dissertar, narrar etc. Dissertar é explicar um assunto. Narrar é contar uma história. A narração possui narrador, personagens, enredo, tempo, espaço, foco narrativo. O discurso pode ser direto (1ª pessoa), indireto (3ª pessoa) ou misto.

Há bons livros que ensinam redação. Nosso objetivo aqui é somente mencionar alguns cuidados próprios de quem faz provas e concursos públicos.

Por fim, tenha em mente que quem sabe estruturar bem uma resposta escrita, certamente também saberá estabelecer uma boa estrutura verbal e vice-versa. Embora cada uma dessas formas de exposição tenha suas particularidades, elas se completam e auxiliam.

OBSERVAÇÕES

É indispensável que antes de procurar redigir, o aluno leia os ↺ C15, 17 e 18, que darão suporte para a redação. A ordem é a seguinte: primeiro raciocinar, depois escrever.

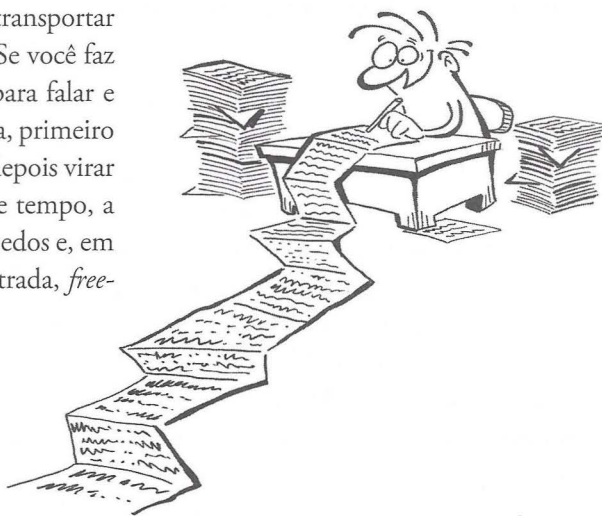
Se o aluno sabe se comunicar, com treino poderá escrever e falar bem. Escrever é uma forma mais fácil do que falar, pois se tem mais tempo e ninguém nos interrompe.

"Eu não acredito em inspiração. Escrever é um trabalho, tem que ser feito todos os dias. Costumo dizer que a primeira condição para escrever é sentar. Depois de sentar, escrever."

José Saramago

❁ Se você quer aprender a redigir bem, faça três coisas:

1. Leia muito.
2. Estude português, literatura e a matéria da prova.
3. Principalmente, acostume-se a redigir. Escreva sempre, redija sempre. Escreva redações, cartas, poesias, contos, exposições de motivos etc. A gente só aprende a escrever escrevendo.

É preciso criar aquilo que eu chamo de linha cérebro-mão-caneta-papel: uma linha mágica, emocionante e útil, que permite à pessoa transportar as ideias de seu intelecto para o mundo. Se você faz bem essa linha, também terá facilidade para falar e discursar. Esta "estrada" tem que ser aberta, primeiro com um facão, fazendo uma trilha, para depois virar estrada de chão. Com dedicação, treino e tempo, a trilha vira estrada, primeiro de paralelepípedos e, em seguida, de asfalto, até um dia ser autoestrada, *freeway* e, depois, campo até para viagens interestelares, para foguetes e astronaves. Ela vai permitir escrever-se desde um bilhete até um livro, de uma poesia de amor a uma carta de agradecimento, um pedido, uma prova, uma petição, tudo.

2
REDAÇÃO PARA CONCURSOS

> **"Escrever é simplesmente uma maneira de falar sem que interrompam a gente."**
> Sofocleto

A experiência ensinou-me que uma considerável parte dos candidatos sabe a matéria o suficiente para ser aprovado, mas não o é por deficiência da sua redação. Essa deficiência pode decorrer da própria dificuldade de redigir ou da falta de habilidade para se transportar, como já disse, uma ideia para o papel.

Um bom domínio das técnicas de raciocínio cumulado com uma capacidade razoável de redação permite até, às vezes, acertar questões que não foram estudadas.

Vou dar um exemplo pessoal. Na prova específica de Direito Penal para Delegado de Polícia foi perguntado se o menor de 18 anos conta para fazer o número mínimo de pessoas para se configurar o crime de quadrilha ou bando. Era uma questão que eu não havia estudado, mas raciocinei sobre a dicotomia (↻ C18, I7, p. 414). Além disso, a lei fala sobre o menor (inimputabilidade) e sobre os requisitos para haver o crime de quadrilha ou bando (o tipo penal).

Ora, de plano pude balizar duas grandes correntes: a que admitia a contagem do menor e a corrente contrária. Nunca estudei a existência dessa discussão, mas tão só o fato da indagação demonstrava isso. Além do mais, existiam bons argumentos num e noutro sentidos. A resposta nada mais fez do que aplicar técnicas que permitem uma boa resposta como fruto do raciocínio.

A resposta foi em quatro parágrafos. O primeiro indicava que sob o tema havia discussão doutrinária e jurisprudencial, uma corrente admitindo a contagem do menor e outra não. O segundo parágrafo indicava a tese que admitia a contagem, calcada no efetivo aumento da capacidade deletéria do ajuntamento (argumento específico para o caso) e na preocupação com o combate ao crime, a efetiva repressão à delinquência e com a segurança pública (argumentos gerais e invariáveis, ↻ C18, I7, p. 414). O terceiro parágrafo fazia menção à corrente oposta e aos seus fundamentos: o fato de que, sendo o menor inimputável e não tendo capacidade de entender o caráter ilícito do fato ou de se determinar de acordo com esse entendimento (arts. 227, da CF, e 26 e 28 do CP), não poderia ser ele contado (argumento específico do caso). Acrescentei a preocupação com a proteção dos direitos individuais, entre os quais constava a proteção ao menor (argumento geral e invariável). O quarto e último parágrafo apenas serviu de fecho, mais uma vez indicando a divergência. Não me recordo se na ocasião cheguei a filiar-me a uma das duas correntes.

A prova tinha cinco questões, cada uma valendo 20 pontos. Como eu tirei nota 100, significa que a resposta obteve grau máximo. Se obtivesse metade de seu valor já seria um bom resultado. A obtenção de máximo grau, numa questão que seria inicialmente difícil por eu não a ter abordado especificamente, demonstra a utilidade do raciocínio, da redação e da posse de um conjunto mínimo e razoável de conhecimentos sobre o assunto.

O ideal é estudar bem todo o programa, mas isso nem sempre é possível, ao menos não em pouco tempo. Em qualquer caso, a redação irá ajudar muito.

Advirta-se, porém, que só raciocinar não será o suficiente se não houver um mínimo de conhecimento para trabalhar-se. Não adianta entregar a um Leonardo Da Vinci ou Van Gogh uma tela e não lhe fornecermos pincel e tinta. A capacidade do profissional pode até criar alguma coisa (com seu sangue e dedos, por exemplo), mas nada comparável a um trabalho orquestrado entre técnica (saber pintar) e material (pincel, tinta, tela). Em concursos, você precisa saber raciocinar e redigir, mas também precisa saber a matéria para poder trabalhar com ela.

"Em concursos você precisa saber raciocinar e redigir, mas também precisa saber a matéria para poder trabalhar com ela."

3
CUIDADOS JÁ MENCIONADOS NO PREPARO DE RESPOSTAS EM PROVAS ESCRITAS

Já tratamos de alguns cuidados e técnicas para as provas escritas, nos ↻ C13 a 15, em especial no ↻ C14, I3 e 4, p. 340 e 342. Embora já tenhamos mencionado esses tópicos, consideramos necessário reprisá-los, diante de sua grande importância na redação.

- 3.1. Lembre-se da **atitude** para a prova e siga os **10 conselhos para fazer uma prova.** ↻ C13, I1 e 2, p. 294 e seguintes. Como este item é uma revisão, reprisarei alguns deles a seguir.
- **3.2. Leia a prova**, leia efetivamente o que está escrito nos enunciados das questões. ↻ C13, I5, p. 311.
- 3.3. Questão a questão, veja: **Qual é a pergunta?** O que o examinador quer? Qual o conhecimento a ser demonstrado? O que nosso "cliente" deseja?
- **3.4. Responda** ao que foi perguntado e preze pela **clareza, objetividade e simplicidade.** Estas são qualidades preciosíssimas em concursos. ↻ C13, I2.3 (nº 3), p. 300.
- **3.5. Técnicas de argumentação.** Utilize as seis perguntas, que servem para auxiliar o raciocínio e a argumentação escrita e oral. ↻ C17, I4, p. 382.
- **3.6. Revisões.** Nunca deixe de ler sua resposta depois de pronta (Revisão 1) e, se tiver tempo, reler a resposta como se você fosse o examinador corrigindo-a (Revisão 2). ↻ C13, I5.3, p. 315. Como já dissemos, ao reler sua resposta, preste atenção para efetivamente verificar o que foi escrito e não apenas a sua memória do que foi escrito. É comum a pessoa passar os olhos sobre o texto relembrando o que quis escrever e não o que escreveu realmente.
- **3.7. Administre o tempo** disponível de prova e faça a sua divisão para cada questão. ↻ C13, I5.2, p. 313.
- **3.8.** Esteja "por dentro" das **controvérsias e da dicotomia e saiba usar a palavra "depende".** Quando estiver diante de questões em que existam teses controvertidas ou em que o fato descrito no enunciado for aberto (não esclarecendo totalmente o problema), tome cuidado. ↻ Veja C15, I4 e 6, p. 366 e 370. Mesmo que você não coloque a palavra "depende" expressamente no texto, sempre verifique as variações dos fatos ou dos argumentos que possam alterar as soluções. ↻ C15, I3.6, p. 365.
- **3.9. Em redação jurídica**, utilize as técnicas básicas de raciocínio descritas no ↻ C18, I3, p. 400: os princípios, as 5 mulheres, a dicotomia e a verificação das relações de coordenação e subordinação. Além disso, utilize o raciocínio jurisdicional descrito no ↻ C15, I3, p. 361.

4
OUTROS CUIDADOS NA REDAÇÃO PARA CONCURSOS

VEJAMOS AGORA MAIS ALGUNS TÓPICOS VALIOSOS NA REDAÇÃO

1. Letra legível
2. Português correto
3. Prova asseada
4. Rascunho, prova a lápis, resposta direta, mementos etc.
5. Redação. Ideias completas. Fundamentação
6. Escrevendo o óbvio
7. Repetir a pergunta
8. Palavras mágicas: *lato sensu, mutatis, modus,* conceituação com sinonímia e "como o próprio nome diz"
9. Fundamentação
10. Assinatura

4.1. Letra legível / Tinta legível

Se o examinador não consegue entender sua letra, não terá como corrigir sua resposta e, na dúvida, é muito difícil que você leve o ponto. Caligrafia feia é, no mínimo, falta de consideração. Ademais, eu não gostaria de depender de boa vontade em excesso por parte do examinador, que não é obrigado a decifrar hieróglifos.

✍ Capriche na letra. Se preciso, compre um caderno de caligrafia. Em último caso, utilize caixa alta.

Os mesmos problemas acontecem, ainda que mais raramente, nos textos impressos. Muitos imprimem seus textos sem cuidado, com tinta fraca ou com impressoras com defeito, ou deixam a tinta borrar, molhar, manchar etc. São trabalhos feios, sujos... e a imagem que eles passam é péssima. Isso acontece até mesmo com currículos, o que é uma garantia de que você não será contratado.

4.2. Português correto

O português correto é indispensável. Para saber português, estude em algum livro de língua portuguesa, leia muito e acostume-se a corrigir seus erros.

Se tiver dúvida sobre uma palavra ou construção, não arrisque: use um sinônimo ou modifique a construção da frase.

Outros recursos para verificar a correção é usar a eufonia e o inconsciente. Se a palavra não soar bem, soar esquisito, se não for eufônica, mude-a. Se não se recordar da grafia correta, pense noutro assunto e em seguida escreva a palavra sem pensar nela: a tendência é o inconsciente mandar a palavra corretamente grafada. ↺ C6.

❁ A **pontuação** é muito importante, pois é através dela que fazemos o texto ficar mais fácil de ser lido, compreendido e interpretado. Uma vírgula mal colocada pode mudar o sentido do texto. Ex.: a) "*Não tenha piedade.*" X b) "*Não, tenha piedade.*"

Neste passo também a **acentuação**:

Ex.: a) "*Aliança para o progresso.*" X b) "*Aliança para o progresso.*"

Para praticar uma boa pontuação, acostume-se a fazer na escrita as mesmas pausas que faria se estivesse explicando o texto para alguém. Para pausas curtas use vírgulas, para pausas longas use ponto. Sempre que mudar o item da exposição mude de parágrafo.

4.3. Prova asseada

Nada mais desabonador do que uma prova cheia de garranchos, de coisas rabiscadas, de borrões, de setas para cá e para lá, com a ordem das questões toda invertida, com a resposta de uma questão na outra etc. O *liquid paper*, quando permitido e mal usado, também pode dar uma impressão ruim. Isso, para não citar as pessoas que deixam a folha cair no chão e ela fica suja, os que, por nervosismo, rasgam a folha, os que passam tanto a borracha que deixam um furinho onde apagaram o texto errado etc.

A cara da prova é a cara do candidato, é a sua foto que o examinador vai ver. Faça o teste da foto: olhe para sua prova depois de pronta e veja se você gostaria de ser confundido com ela. Pois é, sua prova é a sua cara. Portanto, acostume-se a fazê-la ficar cada vez mais bonita.

Algumas dicas:

✍ Se necessário, treine fazer provas em casa para acostumar-se a não fazer muitas correções.

✍ De modo geral, as provas ficam assim porque o candidato pensa em escrever uma coisa e depois muda de ideia, escolhe uma palavra e depois a substitui etc. Para evitar isso você deve utilizar os mementos (↺ I6, a seguir) e pensar na frase toda antes de escrevê-la, o que evita muitos erros de concordância.

✍ Outro recurso para melhorar a cara da prova é utilizar uma caneta mais fina e não fazer uma escrita muito forte, de modo que seja mais fácil, eventualmente, apagar alguma coisa ou sobrescrever.

✍ Deixar um pouquinho mais de espaço entre uma palavra e outra também facilita eventuais correções. Este recurso é mais difícil se você tem dificuldade com o espaço nas provas. ↺ C14, I4, p. 342.

☞ Se você estruturar melhor a resposta no papel, usando mais parágrafos, sublinhamento, caixa alta etc., verá que seu aspecto geral irá ficar mais bonito e, parafraseando Vinícius, "*me desculpem as provas feias, mas beleza é fundamental*".

4.4. Rascunho, prova a lápis, resposta direta, mementos etc.

Uma das perguntas mais comuns do candidato é se deve fazer rascunhos ou responder direto as perguntas. Outros fazem a prova a lápis e depois a sobrescrevem com caneta, o que é, na prática, um modo de fazer rascunho. Um modo que, ou fica feio ou exige um bom trabalho com a borracha, no mais das vezes fazendo uma lambança na prova e gastando ainda mais tempo.

Primeiro, veremos o que **evitar**:

Não responda direto. É muito raro que alguém consiga escrever tudo certinho logo de início. Quem escreve direto perde a chance de pôr as ideias em ordem. A tendência de quem responde direto, salvo se tiver muito costume de escrever, será sempre a de ter que consertar ou melhorar alguma coisa depois, e o asseio da prova vai para o espaço.

4.5. Redação com ideias completas

Há quem comece a pensar na frase e escreva metade dela. Aí para, pensa mais um pouco, pensa no resto e escreve. Só que no meio desse processo acaba escrevendo coisas sem nexo ou com a concordância errada. Isto acontece porque o cérebro pensa muito rápido e não se prende necessariamente ao que já está escrito na folha.

O ideal é primeiro pensar as frases completas e só depois as escrever. Outro recurso é o de, sempre que for completar uma frase na qual parou-se no meio, recomeçar a ler a resposta desde o seu início. Só assim você não vai perder o fio da meada.

O uso de mementos também ajuda a evitar esse problema. ↻ I6, a seguir.

Vamos dar um exemplo. Temos a seguinte questão:

"*Pedro possuía cabelos louros e, em 1997, os pintou de azul e, no ano seguinte, de preto. Cinco anos depois ele os coloriu com a cor original. Qual a cor dos cabelos de Pedro em 1999?*"

Se o candidato começar a escrever: "*A cor dos cabelos...*" e parar no meio da frase, tem uma boa chance de ir raciocinando, ver que os cabelos em 1999 eram pretos e completar a frase fazendo a concordância com o plural, ficando com a seguinte resposta: "*A cor dos cabelos são pretos*", cometendo um erro crasso de português. O exemplo é simples, mas posso assegurar que fenômenos como esses acontecem abundantemente.

O que acontece é que o cérebro trabalha com várias ideias e nem sempre transmite adequadamente a concordância lógica ou linguística, pois pensamos mais rápido do que escrevemos. Para fazer essa "migração" é preciso cuidado. Por exemplo, se não tivermos atenção, puxamos a concordância para a ideia central na mente e não a devida no texto. Outro risco é "puxar" a concordância para a palavra mais próxima e não para a correta. Outro ainda é "comer" uma ou outra palavra da frase, fazendo com que ela fique sem sentido.

? Repare se na sua redação existem momentos em que você para no meio de uma frase. Observe se há pontos em que a caneta marca um pouco mais, ou fica um "rabinho" de tinta para cima ou para baixo. Há pessoas que param para pensar e sequer tiram a caneta do papel. Isso é "pedir" para acertar a resposta na sua cabeça, mas errar no papel, onde ficará escrita a resposta com um erro de lógica ou de português.

É claro que se o candidato utilizar a técnica de reler a resposta (revisão 1 e 2, C13, I5.3, p. 315), poderá corrigir os possíveis erros.

Só que é melhor e mais produtivo já escrever certo, para a prova ficar mais bonita (sem marcas de borracha, emendas etc.) e para não se gastar tempo corrigindo, ou seja, fazendo o retrabalho.

"Retrabalho" é fazer uma coisa duas vezes porque fez-se malfeito da primeira, o que prejudica a qualidade e, consequentemente, a produtividade (Deming, 1990, p. 1). Essa ideia aplica-se não só à redação, mas a tudo no estudo e na vida.

"Por que a produtividade aumenta à medida que a qualidade melhora? Menos retrabalho. Não há tanto desperdício."

William E. Deming

4.6. Escrevendo o óbvio

Tem muito candidato que deixa de acertar uma questão porque não coloca tudo o que sabe no texto da resposta.

Várias vezes, ao orientar alunos e candidatos, inclusive para recursos administrativos e judiciais em concursos, verifiquei esse problema. Ao ler a resposta que o candidato tinha dado, eu lhe perguntava por que não tinha dito isso ou aquilo, e a resposta várias vezes não foi "*porque eu não sabia*", mas sim "*porque isso era muito óbvio*".

Esse é um caso típico em que o candidato esquece a sua condição de candidato e que o examinador é que é o examinador. O candidato tem que escrever **tudo o que sabe** na prova. O único limite dessa verdade é o espaço para escrever, quando entra em cena a necessidade de objetividade e sumarização. Porém, tendo espaço (e resumindo a resposta no primeiro e no último parágrafos), o candidato tem que dizer tudo o que se recordar sobre o assunto da pergunta.

O único contato que o examinador tem com o candidato é o que este escreve na prova. Se o aluno não coloca alguma coisa no texto, isso funciona para o examinador como se o candidato não soubesse o assunto. Para o examinador, o que não está no papel da prova não está na cabeça do candidato.

Como já observamos, enquanto estivermos dizendo coisas certas, devemos dizer o máximo possível. A coisa é óbvia? Pode ser óbvia para você, mas não para todos. E, ademais, ainda que seja óbvia mesmo, você quer deixar o examinador pensando que você não sabe nem mesmo o óbvio?

✍ Escreva tudo o que sabe e couber no espaço para resposta. Organize a resposta para que ela fique fácil de ser compreendida e demonstre seus conhecimentos.

💣 Eu disse para escrever tudo o que sabe sobre o assunto da pergunta e não, como alguns fazem, começar a falar de maçanetas numa questão sobre elefantes.

4.7. Repetir a pergunta

Outro recurso útil nas provas é repetir no texto, de modo igual ou semelhante, o enunciado. Essa técnica faz com que a resposta fique mais densa e completa, bem como mais explicativa.

Quando a prova é feita com caderno de respostas em separado, isso, além de tudo, facilita-se o trabalho do examinador.

EX. : QUAL A COR DOS CABELOS DE PEDRO?

Resp. 1: "*Preta.*"

Resp. 2: "*É preta.*"

Resp. 3: "*A cor é preta.*"

Resp. 4: "*A cor dos cabelos é preta.*"

Resp. 5: "*A cor dos cabelos de Pedro é preta.*"

Repare como, naturalmente, consideramos melhor a resposta nº 5, embora a soma das informações do enunciado e da resposta seja igual em todas. As cinco respostas possuem a mesma quantidade de informação, mas as duas últimas impressionam mais, são mais completas. Esse fenômeno é mais evidente em questões maiores ou mais complexas. Lógico que se a pergunta está logo acima do espaço para resposta, a diferença é menor. Alguns professores gostam de respostas bem objetivas, de modo que se conhecemos seu gosto, podemos nos adaptar; se não, é aconselhável uma resposta objetiva no início, final e desenvolvimento da matéria no meio da resposta.

☸ Tanto quanto possível, devemos manter a ordem numérica das perguntas no caderno de respostas, pois isso também facilita o trabalho do examinador e mostra organização do candidato.

4.8. Palavras mágicas

A linguagem é algo tão fantástico que permite uma enorme maleabilidade, desde que a pessoa tenha intimidade com as palavras.

Existem alguns termos que facilitam a exposição escrita ou verbal.

Vários desses recursos são-nos permitidos por expressões latinas. Elas, além de mostrarem erudição, são ótimas para moldar nossas respostas. Outras expressões, idiomas e conectores linguísticos também serão úteis e pouco a pouco iremo-nos acostumando a utilizá-los.

A expressão ***lato sensu***, isto é, em sentido lato ou amplo, permite "consertar" definições que em princípio estariam erradas. Ex. "*A mulher é um homem*" é um conceito errado, mas se colocarmos o "*em sentido lato*" o conceito passa a ficar aceitável: "*A mulher é um homem,* ***lato sensu***" (homem = raça humana).

A mesma capacidade de mimetismo ocorre com a expressão ***mutatis mutandis***, que significa "mudadas as coisas que devem ser mudadas". Vamos ao exemplo. "Um homem é uma mulher" é um conceito errado que fica certo se dissermos que um homem é uma mulher, mudadas as coisas que devem ser mudadas: "*Um homem é uma mulher,* ***mutatis mutandis***".

A adaptação de respostas também pode ser feita com a expressão ***modus in rebus***, que significa "na medida das coisas". Por exemplo, mesmo que você não concorde integralmente (ou nada!) com o que alguém disse, você pode cortesmente colocar sua opinião dizendo que concorda com o que foi dito, na medida das coisas. Após o *modus in rebus*, você pode passar a expor sua ideia. Além disso, se quiser partir da premissa maior para a menor, pode usar um conceito da premissa maior e lançar o *modus in rebus* seguido das explicações e distinções que julgar necessárias.

Outro recurso de redação é utilizar **sinônimos**. Se você está repetindo muito uma mesma palavra em um texto, substitua-a por sinônimos. O texto ficará mais bonito e agradável. Experimente pegar suas respostas e ver quantas palavras são repetidas. Transcreva o texto mudando-as e veja como fica muito mais fluente.

As **palavras repetidas** prejudicam a **eufonia**, que é a qualidade do texto ou do discurso ser agradável aos ouvidos. Além disso, também não são recomendáveis as **terminações repetidas**, que funcionam como um desagradável eco. Ex.: "*A situação da nação está uma danação.*". Veja que o "ção" foi repetido três vezes. Eis uma formatação melhor: "*A situação do país está terrível*".

Esse vício acontece com as finalizações **ar, er, ir, mente** etc. Procure ou já escrever variando ou, ao menos, reler o texto e corrigir as finalizações repetitivas.

Os **sinônimos** também ajudam muito a fazer conceituações. O termo a ser conceituado não pode aparecer no conceito, mas pode ser substituído por um sinônimo ou uma explicação bem simples do que é a tal coisa. Quem ler o conceito irá gostar e achar bom. Ex.: Conceituar o que é um carro. Não dá para dizer que um carro é um carro, mas dá para dizer que é um automóvel ou um meio de transporte, ou, ainda, descrevê-lo sucintamente, dizendo que em geral possui quatro rodas, um chassi e uma carroçaria etc.

Às vezes precisamos definir alguma coisa e não conseguimos um sinônimo ou uma explicação do que essa coisa é ou como funciona. Nessas horas não dá para dizer que "*uma pedra é uma pedra*", pois fica muito simplista. Se você, contudo, disser que "*uma pedra é, como o próprio nome diz, uma pedra*", o texto ficará um pouquinho melhor. Às vezes o recurso ilude (pois, todos sabemos, a linguagem é mágica e ilusão), dando a impressão de maior correção. A frase "*como o próprio nome diz*", cumpre a função de distanciar no texto o elemento conceituado do conceito em si. Esse recurso mostra, mais uma vez, como é possível brincar com as palavras.

4.9. Fundamentação

A fundamentação é necessária no Poder Judiciário, seja para convencer o Juiz, seja para que este justifique sua decisão (art. 93, IX, da Constituição). Mas não é só ao Judiciário que a fundamentação interessa. Todas as áreas a utilizam e dela têm necessidade. Ao redigir, ou falar, adquira a prática de fundamentar, de relacionar os motivos, as razões, as vantagens, as desvantagens de não fazer o que vai ser feito e assim por diante.

Mesmo que nem todos se apercebam disso, a fundamentação é indispensável para o ser humano agir. Os titulares do direito precisam dela para decidir e os que não detêm o poder de decisão precisam ainda dela para convencer quem o tem a proceder de uma ou doutra forma.

4.10. Assinatura

Existe o costume de se assinar redações e peças processuais. Contudo, se o concurso fizer desidentificação das provas, isso irá reprová-lo. Pode parecer incrível, mas esse problema acontece de vez em quando. Preste atenção para não acontecer com você. Para evitar isso programe-se mentalmente e adquira o costume de, sempre, antes de entregar a prova, dar uma última olhada nela procurando ver se está tudo certo.

Há ainda uma outra forma de se falar em "assinatura". Todos gostam de fazer sua assinatura, de preferência uma assinatura bonita e elegante. A letra da pessoa mostra quem ela é, a assinatura mostra quem ela gostaria de ser. Porém o mais importante na verdadeira assinatura pessoal, que você deixa nos textos e discursos que faz, é a **qualidade** que neles imprime. **Esta é a sua assinatura.**

5
REDIGINDO E MELHORANDO A REDAÇÃO

Para melhorar nossa redação, podemos usar mais três recursos: períodos e parágrafos curtos, citações e criatividade.

5.1. Períodos curtos

Quanto maior o número de palavras entre um ponto e outro, entre uma vírgula e outra, e quanto maior um parágrafo, maior será a dificuldade do leitor entender o que você está querendo transmitir. O mesmo também ocorre no discurso: quanto menores as frases, mais fácil de entender e contundente para convencer será o discurso.

Pegue um livro mais antigo e repare como os parágrafos duram uma folha inteira ou mais, como as frases ocupam linhas e mais linhas, como o escritor passa longos trechos sem fazer um ponto sequer. O próprio visual da página está mais parecido com um tijolo, hermético, de cima

a baixo. Compare esse tipo de texto com outros em que as frases são curtas, em que há mais pontos e mais vírgulas e os parágrafos não são muito extensos. A própria "fotografia" (o *lay-out*) da página é mais agradável à vista.

Como você prefere ler? Qual das formas de redação você sente mais prazer ao ler? Aprenda a escrever um texto tão agradável quanto você gostaria de ler.

Algumas dicas:

- Faça frases curtas.
- Pegue frases grandes e transforme-as em duas frases seguidas, se necessário repetindo os verbos.
- Sempre que for explicar ou completar uma ideia, prefira fazê-lo após um ponto final ou num parágrafo de complementação.
- Use mais vírgulas e muito mais pontos.
- Não economize parágrafos.
- Corte palavras desnecessárias.
- Sublinhe, use negritos, caixas altas, dê vida ao seu texto.
- Escreva com emoção. Dê graça, cor, som e sentimento ao seu texto.
- Treine sempre fazer mais uma versão de seu texto, passando-o a limpo, melhorando, cortando os excessos, acrescentando algo que agregue-lhe valor, vendo as palavras ou terminações repetidas, substituindo-as por sinônimos ou mudando a construção do texto.
- Leia seu próprio texto e veja se gostou dele. Leia-o como se você não fosse o autor, procure defeitos, procure coisas para melhorá-lo. **Aperfeiçoe seu texto.**

"– Qual a coisa mais importante do mundo?
Uma boa frase."

Tom Robbins, romancista

LEIA O TEXTO ABAIXO EM SUAS DUAS VERSÕES:

Ao proibir o acesso de ex-presidiários nos serviços de assistência religiosa, está-se limitando a possibilidade dos internados a exemplos de mudança de vida e ao mesmo tempo está-se infamando e marcando pejorativamente os ex-presidiários recuperados, já que a Constituição proíbe penas cruéis (art. 5º, XLVII, "e"), além do fato do ex-presidiário já ter cumprido a sua pena, a invenção da Portaria que fez a proibição é de manifesta crueldade e violação à dignidade da pessoa humana (art. 1º, III, CF). A Portaria proíbe que o ex-presidiário procure ser útil à sociedade em um dos pontos onde sua palavra pode ser mais proveitosa, que é junto de pessoas que estão em situação na qual ele já esteve e saiu, sendo assim uma medida que castra a atividade social positiva que o ex-presidiário quer desenvolver limitando sua cidadania. Isto limita a cidadania. A ocorrer esta forma hedionda de discriminação contra ex-presidiários recuperados, estaremos diante de uma demonstração inequívoca da hipocrisia de nossa sociedade, que trata os delinquentes como verdadeiro lixo humano recusando até mesmo os mais básicos dos direitos humanos: o direito de mudar e melhorar de vida e o direito de não ser estigmatizado. Esquece-se a sociedade de que o crime é um fato social no mais das vezes criado pela própria coletividade.	Ao proibir o acesso de ex-presidiários aos serviços de assistência religiosa, está-se limitando a possibilidade dos internados a exemplos de mudança de vida. Ao mesmo tempo, está-se infamando e marcando pejorativamente os ex-presidiários recuperados. A Constituição proíbe **penas cruéis** (art. 5º, XLVII, "e"). Além do fato do ex-presidiário já ter cumprido a sua pena, a invenção da Portaria que fez a proibição é de manifesta **crueldade** e violação à **dignidade da pessoa humana** (art. 1º, III, CF). A Portaria proíbe que o ex-presidiário procure ser útil à sociedade em um dos pontos em que sua palavra pode ser mais proveitosa: junto de pessoas que estão em situação na qual ele já esteve e saiu. A medida, assim, castra a atividade social positiva que o ex-presidiário quer desenvolver. Isso limita a cidadania. A ocorrer essa forma hedionda de discriminação contra ex-presidiários recuperados, estaremos diante de uma demonstração inequívoca da hipocrisia de nossa sociedade. A sociedade trata os delinquentes como verdadeiro lixo humano, recusando até mesmo os mais básicos dos **direitos humanos:** o direito de mudar e melhorar de vida e o de não ser estigmatizado. Esquece-se, a sociedade, de que o crime é um fato social no mais das vezes, um fato criado pela própria coletividade.

Mesmo em um texto pequeno, já dá para sentir a diferença, não? E esse é um exemplo rápido e simples. Mesmo assim, a segunda formatação é mais amigável para o leitor e mais fácil de ser compreendida.

✍ Para escrever melhor, experimente pegar textos de difícil leitura e transformá-los em textos mais leves. Ao fazer isso, você terá um enorme ganho na sua capacidade de redação.

❁ **Escrever aprende-se escrevendo.**

"Parece que a perfeição é atingida não no instante em que não há mais nada a acrescentar e sim quando não há mais nada a suprimir."
Antoine de Saint-Exupéry

5.2. Citações (latim, frases célebres etc.)

As citações de brocardos, frases célebres, princípios, máximas, aforismos e até ditados populares podem ser uma rica fonte de graça e encanto nos textos e discursos. Aprenda a fazer uso desses recursos. Ao utilizá-los, estará agregando ao seu texto a autoridade e respeitabilidade das citações, além de tornar o conjunto mais rico, atrativo e interessante.

5.3. Criatividade

Ao escrever, ou falar, a criatividade é um recurso extraordinário. Ela é capaz de tornar um discurso frio e monótono em algo emocionante e cativador. Aplique ao seu discurso escrito ou falado o que mencionamos no C17.

Experimente criar "ganchos" nos seus discursos. C17, I11, p. 388.

Como eu já disse, o uso da criatividade deve ser aplicado com cuidado em provas e concursos, porque as bancas muitas vezes são mais conservadoras. Por outro lado, quanto mais recursos você tiver à mão, mais fácil será exercer o juízo de conveniência de qual ou quais fontes utilizar num determinado momento.

Ser criativo e conhecer várias técnicas diferentes funciona como ter um carro capaz de andar a 300 km/h. Muitas vezes você, por conta da estrada ou de outras circunstâncias, poderá andar a 20 ou a 80 km/h. Só que será por opção e, também importante, você não estará forçando o motor, que ainda terá muito para dar, se necessário.

Depois de conhecer bem as técnicas de redação, se quiser se aprofundar, veja também as técnicas da oratória mencionadas no C21, I4, p. 487, que, *mutatis mutandis,* aplicam-se à redação.

Viu como eu usei o *mutatis mutandis* para colocar o texto do jeito que quis?

5.4. Narração, descrição e dissertação

Um dos primeiros passos, precedentes aos que vamos abordar, é definir qual o tipo de texto que pretendemos escrever. Se queremos escrever uma poesia ou uma monografia para cursos de pós-graduação, certamente devemos adequar-nos aos objetivos. Escrever é uma arte/técnica/ciência única, mas não prescinde de adequações para cada uma de suas manifestações.

Assim, por exemplo, é importante definir se queremos fazer uma narração, uma descrição ou uma dissertação.

Como ensina Ernani Filgueiras Pimentel (1997, p. 63):

"**Narração:** desenvolvimento de ações. Tempo em andamento.

Descrição: retrato através de palavras. Tempo estático.

Dissertação: *desenvolvimento de ideias. Temporais/Atemporais."*

O referido professor, de forma objetiva, esclarece mais um pouco as características de cada uma dessas três formas de redação:

*"**Narrar** é contar uma história. A Narração é uma sequência de ações que se desenrolam na linha do tempo, umas após outras. Toda ação pressupõe a existência de um personagem ou actante que a pratica em determinado momento e em determinado lugar, por isso temos quatro dos seis componentes fundamentais de que um emissor ou narrador se serve para criar um ato narrativo:* personagem, ação, espaço e tempo em desenvolvimento. *Os outros dois componentes da narrativa são: narrador e enredo ou trama."*

Descrever é pintar um quadro, retratar um objeto, um personagem, um ambiente. O ato descritivo difere do narrativo, fundamentalmente, por não se preocupar com a sequência das ações, com a sucessão dos momentos, com o desenrolar do tempo. A descrição encara um ou vários objetos, um ou vários personagens, uma ou várias ações, em um determinado momento, em um mesmo instante e em uma mesma fração da linha cronológica. É a foto de um instante.

*"**Dissertar** diz respeito ao desenvolvimento de ideias, de juízos, de pensamentos. (...) O emissor não está tentando fazer um retrato (descrição); também não procura contar uma história (narração); sua preocupação se firma em desenvolver um raciocínio, elaborar um pensamento, dissertar."*

O próprio professor referido noticia que a descrição pode ser estática ou dinâmica. No primeiro caso não há qualquer ação. Ex.: *Um carro vermelho e sem rodas.* Na descrição dinâmica há ações, mas concomitantes, tal como se déssemos uma pausa num DVD. Todas as ações acontecem num mesmo tempo.

Além disso, vale mencionar que raramente encontramos nos textos literários e científicos apenas uma dessas três formas. Embora uma delas possa predominar, servindo para classificar o texto. É natural encontrarmos elementos narrativos, descritivos e dissertativos num mesmo texto. O cuidado que devemos ter é o de, se chamados a fazer uma ou outra forma, não nos desviarmos dela. Quando apenas for pedida uma redação, temos maior liberdade para escolher a forma que iremos utilizar.

✍ Para efeito de treino, é interessante fazer exercícios unicamente narrativos, unicamente descritivos e unicamente dissertativos e, por fim, textos em que haja a composição dessas formas.

"A coisa mais importante deste
mundo é o processo de criação.
Que tipo de mistério é esse,
que faz com que o simples desejo
de contar histórias se transforme
numa paixão, e que um ser humano
seja capaz de morrer por essa paixão,
morrer de fome, de frio ou do
que for, desde que seja capaz
de fazer uma coisa (...)?"

Gabriel García Márquez

6
ROTEIROS (MEMENTO)

6.1. O que é um roteiro ou memento

Roteiro ou memento é um esquema simplificado que fazemos para organizar a exposição de um tema, seja escrita ou verbal. O memento funciona como um esboço, resumo, esquema, pequeno bloco de anotações onde registramos os tópicos básicos de uma redação ou palestra.

Eles são muito úteis, pois tornam desnecessário fazer longos e demorados rascunhos e evitam as falhas que, normalmente, ocorrem quando se escreve ou fala direto, sem nenhum roteiro.

Como já dissemos, enquanto a pessoa está elaborando o memento, o cérebro vai "buscando" o assunto em seus "arquivos", o que também funciona um pouco como o recurso de achar o "fio da meada" e lembrar dos itens que deve mencionar. ↺ C13, I5.7.4, p. 321.

Em palestras ou exposições verbais, o memento também é muito útil, pois fornece uma ordem segura e que pode ser fácil e rapidamente consultada, evitando que se leiam textos (o que é monótono), fique-se à mercê de uma falha na memória ou perca-se diante de alguma interrupção da plateia ou do interlocutor.

O memento será, portanto, um pequeno conjunto de anotações, com palavras-chave ou, no máximo, frases curtas, que contenham as ideias básicas ou pontos que quer-se ou deve-se abordar.

6.2. Passos para fazer o roteiro

1. Definir qual é o objetivo
2. Relacionar os pontos a serem abordados
3. Definir a estrutura básica – início, meio e fim
4. Executar (treinar, escrever e falar)

O roteiro ou memento tem duas grandes fases. Na primeira (itens 1 e 2 anteriores) você faz todas as anotações que quiser. Na segunda fase (item 3 anterior) transcreve os pontos para um "bloco" tripartido (início-meio-fim).

1ª FASE

A pessoa pode usar um único quadrado ou espaço para escrever.
A pessoa lista, em um bloco ou pedaço de papel, todas as ideias após definir o que foi perguntado. Então, relaciona o que quer dizer ou responder.

2ª FASE

A pessoa usa três quadrados seguidos, um para cada parte da exposição: **início, meio e fim.** Usando os tópicos já anotados na 1ª fase, transfere os itens colocando-os na ordem que quer falar, isto é, estruturando a exposição em:

1ª FASE	2ª FASE
(Listam-se todos os tópicos a serem abordados, sem preocupação com a ordem a ser utilizada)	INÍCIO: (o que quero dizer/escrever no início) MEIO: (o que quero dizer/falar no meio) FIM: (o que quero dizer/falar no fim)

1º passo – Definir o objetivo

Antes de fazer o memento, decida o que foi perguntado (provas escritas), qual é o assunto (redações e provas de tribuna) ou quais são os seus objetivos (palestras e exposições orais). Saiba o que o examinador ou ouvinte quer que você escreva, fale, responda, convença, sustente ou explique.

Por sua diminuta extensão, é possível fazer o memento ao lado dos enunciados das questões da prova, dispensando a folha de rascunho. Se o aluno preferir, poderá fazer o memento numa folha em separado (de rascunho), desde que não se embole muito com o excesso de folhas no meio da prova.

O tamanho reduzido do memento também facilita o trabalho em uma palestra ou exposição oral. Nesses casos vale a pena usar uma folha grande, com letras garrafais, para ficar mais fácil ler os tópicos durante a fala sem dispersão ou perda de tempo, que diminuirão a atenção dos ouvintes.

Às vezes, os concursos admitem a consulta a roteiros em provas de tribuna, mas isso não é muito comum. Nessas circunstâncias uma das soluções possíveis será memorizar o memento, utilizando algumas das técnicas descritas no ↺ C7.

Em concursos jurídicos, a utilização das "5 mulheres" (↺ C18, I5, p. 404) também facilita a exposição, pois já é um modelo de roteiro previamente conhecido.

2º passo – Relacionar os pontos a serem abordados

Sabendo o que o "cliente" quer ou precisa, passe a relacionar tudo o que acha importante ser dito ou escrito para atendê-lo (↺ teoria do consumidor, C13, I2.3 [nº 9], p. 300).

Não se preocupe com a ordem da exposição, apenas coloque tudo o que vier à cabeça, como se fizesse uma "tempestade cerebral". Você verá que, enquanto estiver fazendo isso, o cérebro irá buscar e "entregar" ao consciente informações, dados etc., ou seja, tudo o que você estudou.

Depois de feito esse rol de coisas a serem abordadas, procure vinculá-las a fontes de autoridade. ↺ C11, I6.12, p. 265.

Exerça também um juízo crítico: veja se tudo o que você colocou no papel realmente tem relação com o assunto, vale a pena ser dito etc. Um dos casos em que eu cortava algum item era quando não o sabia com certeza, porquanto era melhor não correr o risco de dizer algo errado.

Em suma, no segundo passo você tem três momentos:

a) jogar todas as ideias que vierem à mente no papel, sem fazer qualquer juízo crítico, apenas deixando o cérebro "buscar" as ideias e recordações;

b) fazer um juízo crítico e de eventual eliminação de algum dos itens anotados. Com o costume, você fará essa seleção já antes de escrever no papel a ideia que será deixada de lado;

c) relacionar cada uma das ideias que vão ser abordadas a fontes de autoridade que lhes deem credibilidade e poder de convencimento.

Pronto, agora você já poderá começar a pensar qual será a melhor ordem para pôr essas ideias no papel ou no discurso.

3º passo – Definir a estrutura básica

Nos passos anteriores você já viu o que o examinador ou ouvinte quer e o que você quer falar ou escrever para satisfazê-lo. Com isso, você já tem o material a ser empregado, restando apenas a necessidade de definir a ordem da exposição.

Para isso, lembre-se de que todo texto escrito e toda exposição oral precisa ter **início, meio e fim.**

Assim, faça três divisões e decida o que você quer colocar em cada uma delas:

INÍCIO - Como quero introduzir o assunto

MEIO - Desenvolvimento propriamente dito

FIM - Como quero concluir o assunto

Observações

a) Se estivermos diante de um concurso, a resposta essencial deve constar, de forma resumida, no primeiro e no último parágrafos. No desenvolvimento devemos ter as citações, comentários, correntes, exceções, explicações sobre os princípios aplicáveis ao caso, definições etc. Se a resposta for um "depende", as duas vertentes principais devem ser mencionadas de modo sucinto no início e no fim.

b) Se estivermos diante de uma prova de tribuna, devemos abordar os tópicos referidos no programa (edital), organizando-os dentro do memento de um modo lógico e sequencial, o que facilita a exposição e sua compreensão.

c) Se estivermos diante de uma palestra, júri ou seminário, devemos criar no início alguma forma de estimular o interesse e reservar algum fecho interessante para a conclusão. Sempre termine uma exposição em grande estilo, seja com uma frase, proposta, sugestão, lição, verdade etc. Nesses casos podemos utilizar o já citado processo mnemônico **AÍDA**, ou seja, criar no ouvinte, nessa ordem, as seguintes atitudes/reações: Atenção, Interesse, Desejo e Ação. O A fica no início; o I no início ou meio; o D no meio; e o A no final. No desenvolvimento devemos lançar os argumentos e analisar vantagens e desvantagens de cada solução.

4º passo – Executar. Se possível, treinar, escrever e falar

Após montado o memento, é a hora de ver o que você vai dizer em cada item ou tópico. Como os tópicos são partes pequenas, você pode imaginar (escrever ou falar mentalmente) qual será a frase a ser escrita ou dita. Faça isso com todos os itens. Veja se gostou.

Após fazer isso, você, mesmo sem perceber, já fez todo o rascunho ou roteiro, sem perder tempo e deixando tudo organizado e numa ordem lógica.

Agora é só escrever ou falar. Se tiver oportunidade, treine antes, faça uma primeira versão etc. Se não der para fazer isso, tudo bem, apenas siga o memento.

6.3. Observações para provas escritas

Se for um texto em que você disponha de tempo suficiente, faça o esboço, escreva uma primeira versão e depois a passe a limpo.

Se for uma prova escrita, faça o esboço e depois, tópico por tópico, repita mentalmente o que quer dizer e, utilizando ideias completas, escreva as frases no papel. Preste atenção: você seleciona um tópico, repete mentalmente uma frase inteira e a escreve. Depois, com o próximo tópico, utilize o mesmo procedimento. Dessa forma, evitar-se-ão erros de raciocínio e de português. Não existe o risco de você se perder por ir passo a passo, pois é só seguir a ordem do memento.

"Lembre-se de que todo texto escrito e toda exposição oral precisa ter início, meio e fim."

6.4. Observações para provas orais e palestras

Se for uma palestra, discurso ou prova de tribuna, treine uma ou duas vezes pelo menos, fazendo toda a sua fala e marcando o tempo para ver se deve diminuir, aumentar ou se já está bom. Lembre-se de que um discurso não precisa ser grande para ser bom. ↺ C21, I4, p. 487.

Se for uma prova oral ou uma fala de improviso, podem haver duas situações. Na primeira, você tem uns dois ou três minutos antes de falar. Faça o memento. Em improvisos, se for possível, não perca a oportunidade de pegar um pedaço de papel (talão de cheques, guardanapo etc.) e fazer o memento.

A segunda situação que pode ocorrer é aquela em que você não tem a chance de fazer um memento prévio ou de tomar anotações. Aqui você deverá ser capaz de realizar o procedimento de "mementização" de cabeça e, mais interessante e desafiador ainda, em público.

Para fazer isso, você pode ir falando alto, com calma e pausadamente. Na prática, as pessoas acompanharão seu raciocínio analítico e organizador e só isso já será capaz de impressionar o examinador ou ouvintes.

Embora eu prefira o memento ensinado acima, há ocasiões em que não dá para fazê-lo. Nesses casos é que o fazemos "de cabeça, ao vivo e em cores". Nessas ocasiões, siga a seguinte ordem:

TÉCNICAS PARA FAZER MEMENTOS EM PÚBLICO (DE IMPROVISO OU EM PROVAS ORAIS)

1. Em voz alta, estabeleça qual é o assunto ou a questão proposta. Em questões complexas, mencione quais as variantes que devem ser analisadas (as hipóteses).
2. Em voz alta, diga quais os pontos que lhe parecem importantes. Liste dois, três, quatro ou cinco itens que considera dignos de menção. Se quiser, utilize as seis perguntas (↻ C17, I4, p. 382) ou as técnicas básicas de raciocínio jurídico (↻ C18, I3, p. 400), que ajudam a estruturar o pensamento.
3. Se vierem à cabeça assuntos não essenciais, pode ignorá-los ou mencioná-los, dizendo que são informações secundárias ou não essenciais.
4. Passe a expor cada um dos itens importantes. Após comentá-los, e se você quiser, passe a tratar de itens secundários, exceções, comentários, observações, discorrer sobre algum princípio, verdade ou moral aplicável à hipótese etc.
5. Feche o discurso resumindo o que for mais importante e dando uma conclusão (sim, não ou depende; pode, não pode ou depende etc.).

Observe que a cada pergunta do examinador você pode seguir todo esse procedimento. É claro que se a pergunta é bastante simples, a resposta pode ser mais direta. Porém, sempre que achar conveniente ou a pergunta for mais complexa (questões controvertidas, problemas etc.), você pode utilizar a técnica de fazer o memento "ao vivo".

É importante que ao "mementizar" um assunto em uma prova oral você não fique tergiversando, falando como se fosse o Rolando Lero. Seja incisivo, assertivo, fale com convicção, exponha suas ideias num ritmo de quem sabe o que quer falar (que é o seu caso) e não como se estivesse querendo enrolar.

? Depois de tantas orientações, talvez você esteja se perguntando se isso não é complicado de fazer. A resposta é não. Fazer mementos é simples e simplifica nossa vida. No Exército, nós treinamos fazer uma coisa mil vezes para, se for o caso, quando estivermos no campo de batalha isso ser feito naturalmente. Aqui é parecido: depois que você treinar mil vezes, fará mementos rapidamente, num espaço pequeno e com um máximo de aproveitamento. Para chegar a esse ponto, comece a treinar escrevendo redações, dissertações etc., comece a tarefa preparando o respectivo memento. O resultado virá em pouco tempo.

Ainda sobre redação, em especial modelos, ↻ I9, a seguir.

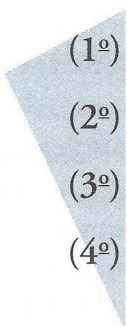
"Feche o discurso resumindo o que for mais importante e dando uma conclusão (sim, não ou depende; pode, não pode ou depende etc.)."

6.5. Anotações para orientação/localização rápida (em processos e provas)

O recurso que vamos abordar agora pode inicialmente parecer complicado, mas aos poucos a experimentação vai demonstrar que ele é bastante proveitoso.

Eu o utilizava em audiências, principalmente em julgamentos pelo Júri, consistia em fazer-se um quadro explicativo das peças do processo e de cada uma das pessoas nele referidas. Todos sabemos que há processos administrativos e judiciais longos, com folhas e mais folhas, um número considerável de partes, testemunhas etc. Essa variedade de elementos pode gerar confusão, dúvidas ou equívocos. Para evitar problemas e demoras, elaborava uma espécie de resumo, com uma parte reservada para as pessoas mencionadas (autor, réu, vítima, testemunhas, policiais, peritos etc.) e outra para as peças importantes (auto de prisão, autos de apreensão, laudos, perícias, denúncia, peças apresentadas pela defesa, decisões judiciais etc.). Ao lado de cada nome de pessoa ou de peça processual, eu anotava os dados mais importantes, breves observações etc. Assim, com uma única folha para consulta, era capaz de me localizar e saber quem era quem, em que página estava esse ou aquele depoimento ou detalhe, e assim por diante.

Esse mesmo instrumento, ainda que com menos sofisticação, também pode ser usado em provas. Como sabemos, há questões longas ou complexas, que citam um monte de pessoas, nomes, circunstâncias etc. Nessas questões, tal como em alguns processos, é muito comum perdermo-nos ou confundirmos, por exemplo, uma pessoa com outra. Como evitar isso? O memento em si já é uma ajuda, mas podemos sofisticar um pouco mais nosso trabalho. Experimente selecionar uma questão bastante complexa, com um grande número de personagens. Na folha de rascunho (aquela em que se faz o memento), e, antes de começar a estruturar a resposta (o memento em si), faça um quadro:

NOME	FOLHAS	OBSERVAÇÕES
1 - Fulano	2, 15, 25	1º réu, tem 20 anos, foi preso dentro de casa, acusa Sicrano, (...)
2 - Sicrano	3, 15	2º réu, 22 anos, está foragido, (...)
3 - Beltrano	4, 25, 32	Vítima, tem problemas mentais (fls. 32), (...)
4 - Caio	57	Testemunha indicada pela vítima, sócia da empresa do pai de Beltrano, (...)
5 - Tício	12 e 30	Testemunha, amiga de Sicrano, é empregado de Beltrano, (...)
(...)	(...)	(...)

Como você pode aquilatar, vamos lendo a questão ou o processo e fazendo breves anotações ao lado do nome de cada uma das pessoas envolvidas no fato. O número da página facilita a localização ou referência em petições e as breves anotações facilitam identificar quem é quem. Esse quadro ajuda na hora de montar o memento em uma prova ou para, por exemplo, fazer uma audiência ou Júri.

Em questões e casos mais simples não é preciso fazer esse quadro, pois podemos fazer o memento ou participar do ato sem um resumo do caso. Por outro lado, em questões mais complicadas ele é um bom "ajudante".

Ao fazermos uma questão mais complexa, podemos começar a organizar o pensamento com esse quadro. Depois de identificarmos bem os "atores" do caso, é hora de definirmos o que queremos dizer (objetivo) e anotarmos os dados a serem considerados na resposta. Em seguida, estruturamos o memento, a sequência de resposta.

Outro instrumento é sublinharmos os dados mais relevantes à medida que lemos a questão. Sempre que for possível, leia a questão duas vezes: a primeira apenas para ter-se uma ideia panorâmica do enunciado e a segunda para ir sublinhando e pensando na solução, agora já com uma noção geral de todo o problema.

Em **resumo**, diante de uma questão muito complicada, costumo anotar o nome das pessoas mencionadas no enunciado e, ao lado, os elementos mais importantes sobre cada uma delas. Em seguida, monto o memento utilizando os quatro passos já anotados anteriormente (↻ I6.2):

(1º) definir o objetivo;

(2º) relacionar os pontos a serem abordados;

(3º) estruturar a resposta; e

(4º) Executar. Se possível, treinar, escrever e falar.

Após esse procedimento preparatório, fica muito mais fácil responder bem à questão, por mais complexa que possa parecer. Além disso, praticamente elimina-se o risco de equívocos.

7
PRINCÍPIOS DA GUERRA (SOMEU)

> **"Se vis pacem, para bellum."**
> **(Se queres a paz, prepara-te para a guerra.)**

Aparentemente sem qualquer relação com a arte/técnica de redigir, considero interessante mencionar os princípios básicos da guerra, que são facilmente decorados com o processo mnemônico SOMEU:

Simplicidade, surpresa, superioridade de forças
Objetivo, organização
Meios, manobra
Execução
Unidade

7.1. Simplicidade

Já falamos um pouco da simplicidade no ↺ C13, I2.3 (nº 3), p. 300. Em provas, não fique inventando muito, nem se preocupe em criar sua própria e inovadora tese. Posicione-se ao lado de uma das teses já existentes. Em prova, "feijão com arroz" é melhor do que "caviar com champanha". Evite complicar as coisas, pois você estará complicando a si próprio.

Muitos acham que os examinadores irão gostar mais de, como dissemos, "caviar com champanha" ao invés do "feijão com arroz". Por isso, tentam parecer gênios em suas respostas. Faço, pois, uma pergunta. Se você fosse ser julgado, preferiria que o juiz fosse um gênio ou uma pessoa comum?

Nunca vi alguém que quisesse ser julgado por um gênio. Todos nós, inclusive os examinadores, queremos pessoas normais, confiáveis, razoavelmente previsíveis, com um mesmo ponto de partida ou linha comum. Se não queremos ser julgados por gênios, tampouco quererão encontrá-los os examinadores. Os examinadores procuram respostas claras, objetivas e simples.

Mesmo que o assunto seja complexo, extenso ou com várias nuanças, procure manter a simplicidade ao expô-lo.

Procure redigir respostas que seriam compreendidas por qualquer pessoa. Mesmo que você utilize linguagem técnica, prime por uma resposta que uma pessoa leiga possa entender, mesmo que não seja da sua área de conhecimento.

Não tente burilar demais a resposta. Respostas simples são respostas fantásticas para o examinador, para todos e para a vida.

Com exceção de um eventual concurso para o cargo de inventor, não invente muito. Dê soluções claras e simples. Facilite as coisas, não as complique.

↺ C13, I2.3 (nº 3), p. 300, sobre simplicidade e ↺ C18, I5.5, p. 412, que apresenta a técnica de "consulta à própria mãe" em busca do bom senso. O recurso é utilizado em prol da simplicidade.

7.2. Surpresa

Surpreenda o seu leitor com comentários interessantes, inteligentes, com novos paradigmas, com uma letra e com um raciocínio agradáveis etc. Quebre a mesmice, apenas com o cuidado de não exagerar. No caso de concursos, a simplicidade ainda é mais importante do que a criatividade: nessas horas, não invente muito.

7.3. Superioridade de forças

Como é possível ser mais forte que o examinador?

Resposta: usando argumentos que ele não poderá ou quererá rebater.

Que argumentos são esses?

Resposta: não os seus, mas os das fontes de autoridade que o examinador e todo o mundo considera e respeita.

Com um detalhe: mantenha sempre a atitude humilde e gentil. "Ser mais forte" é uma arte, pois o ideal é jamais fazermos com que a pessoa sinta-se agredida ou incomodada com nossa capacidade.

7.4. Objetivo

Ninguém ganha uma guerra se não mantiver os olhos fixos nos seus objetivos. Mantenha sempre o foco no resultado que você quer alcançar e na melhor maneira para consegui-lo. Nunca atenda aos seus próprios interesses, mas aos do leitor ou da banca. Sempre que quiser convencer alguém de alguma coisa, aprenda a fazê-lo de modo sutil e agradável, onde a pessoa faça o que você quer por vontade dela, e não forçadamente ou a contragosto.

7.5. Organização

Sem organização sempre existirá desperdício. Além do desperdício ser sempre algo negativo, em provas e concursos ele pode ser a diferença entre passar ou não passar. Logo, organize-se. O uso de mementos, por exemplo, nada mais é do que uma forma para organizarmos nossa exposição.

7.6. Meios

Meios são os instrumentos e materiais necessários para trabalhar-se. Nas guerras, são os canhões, os carros de combate, os fuzis. Na redação, temos dois tipos de material: externo e interno. Ambos são preciosos.

Os meios externos são papel, caneta, borracha, *liquid paper*, roupas adequadas, letra bonita e legível, óculos com o grau correto, alimentação adequada etc.

Os meios internos para ganhar-se a guerra da redação são o raciocínio, a criatividade, a capacidade de comunicação escrita e oral e o estudo, que nos fornece o material para escrever, expor, convencer, raciocinar etc.

7.7. Manobra

Quando se fala em "massa de manobra" nada me vem mais fortemente à mente do que o conhecimento que apenas o estudo metódico e dedicado fornece. Se as técnicas são o forno, o estudo é a farinha de trigo do pão da sabedoria.

Ainda podemos falar mais sobre manobra, que, em termos bélicos, é a capacidade de movimentação das tropas no terreno, deslocando-se, avançando, recuando etc. Um bom estrategista sabe levar suas tropas pelos caminhos mais seguros, sabe desviar-se dos locais perigosos, sabe a hora de emboscar o inimigo e a de evitar ser emboscado, sabe sair de um cerco e sabe cercar o inimigo.

Imagine-se, portanto, como um grande general, tendo que levar suas tropas (sua vida, seus conhecimentos etc.) para um lugar seguro.

O treino também é importante, seja para as tropas de um exército, seja para aquele que pretende ser um bom escritor. Deslocar-se no terreno é deslocar ideias. Montar um cenário de combate ou um texto exige dedicação, experiência e exercício. Exige manobra, ação.

Quando começamos a escrever ou a falar, estamos, na verdade, conduzindo a nós mesmos, a matéria, o leitor, o ouvinte, o examinador, a tudo e a todos, pelos caminhos que queremos.

É você que, utilizando sua capacidade e seu estudo, poderá conduzir o leitor e o ouvinte.

7.8. Execução

Não existe vitória sem esforço, sem ação. Todos os grandes planos de batalha, todas as estratégias, as táticas mais brilhantes, absolutamente tudo que aconteceu na História só entrou para ela porque houve guerreiros com coragem para pôr os planos em execução.

Tratando-se de estudo, é preciso execução; tratando-se de fazer provas, é preciso execução; tratando-se de qualquer coisa, é preciso execução.

7.9. Unidade

A unidade é a qualidade de manutenção de um conjunto em funcionamento, de manter-se a uniformidade, coordenação e harmonia. Toda ação de sucesso deve manter um grau de homogeneidade e coesão. Os esforços e o uso dos meios disponíveis devem ter a qualidade da união.

Em uma redação ou palestra, a sua exposição de ideias mantém a unidade? Tudo dirige-se a um objetivo previamente definido?

O tamanho da sua letra é o mesmo em todas as questões?

O seu modo de julgar e raciocinar é coerente?

Em sua casa, existe união entre a família em torno de objetivos comuns ou, ao menos, para que haja colaboração mútua para que os objetivos individuais sejam alcançados?

O seu quadro horário mantém uma razoável harmonia?

Todo o seu ser está envolvido, uno e direcionado aos seus objetivos e planos?

Viu? A unidade é um precioso elemento para a guerra... e para a paz.

"Ninguém ganha uma guerra se não mantiver os olhos fixos nos seus objetivos."

---

8 EXERCÍCIOS

Comece a redigir todos os dias ou pelo menos toda semana. Separe horários específicos apenas para redigir. Faça redação geral, de apoio e específica. ↺ C9, I5, p. 224.

Como diz o brocardo latino *Fiat fabricandun faber,* fazer se aprende fazendo. Ou melhor, é indicado obter primeiro uma base teórica, mas a perfeição só se adquire com a prática.

Experimente começar a escrever um diário, poesias, contos, fazer descrições de objetos, narrar fatos ou problemas, dissertações sobre assuntos em geral e assuntos da matéria da prova. Faça resumos de livros, filmes etc.

Treine fazer descrições bem completas, identificando tudo o que caracteriza a coisa descrita e a distingue das demais.

Façamos um exercício: **Descreva um pão de queijo.**

Isso mesmo. Pare a leitura, pegue uma folha e comece a trabalhar. Descreva um pão de queijo.

Já descreveu?

Vamos lá, pegue uma folha em separado e descreva um pão de queijo.

Estou esperando...

esperando...

esperando...

Pronto. Acabou?

Vamos "corrigir"?

Primeiro passo:

Pegue novamente a folha em anexo e...

1. Veja a "cara" dela. Está bonita?

2. Por melhor que esteja, tenho certeza que dá para melhorar. Faça isso.

Já fez?

Estou esperando...

esperando...

esperando.

Experimente conferir se sua descrição pode ir um pouco mais fundo, passando para o campo da dissertação, em que você pode desenvolver ideias, juízos, valor.

Ótimo. Agora diga-me se você descreveu bem um pão de queijo.

Veja se falou do seu tamanho, cor, temperatura ideal, sabor, composição (massa, queijo, tempero etc.), odor, textura, acompanhamentos ideais (café, refrigerante etc.), origem (Minas Gerais), ocasiões e modo de consumo, variedades (simples, com pedaços de outros ingredientes, com doce de leite etc.), sua utilidade para reuniões, lanches rápidos, tira-gostos etc., lojas especializadas em vender pão de queijo, se faz diferença ser feito no forno de fogão ou em micro-ondas, sua primeira, melhor e pior experiência com um pão de queijo, eventuais comparações com outros tipos de pão (francês, pão de batata, pão integral) etc.

Você falou nisso tudo?

Se você não falou é porque não quis, não teve paciência ou não está treinado para levar a sério a tarefa de escrever. Vamos, eu tenho certeza que você pode fazer um trabalho excepcionalmente bonito. Tente agora outra descrição.

Que tal o pão francês?

Outro treino útil será experimentar contar uma história, isto é, fazer uma narração, com todos os seus elementos: personagem (um pão de queijo que adquiriu vida), ação, espaço, tempo em desenvolvimento, enredo ou trama e narrador. Escrever uma história irá ajudar muito na construção daquela já mencionada estrada que liga o cérebro à caneta e esta ao papel.

☸ Se você sabe descrever um pão de queijo, saberá certamente descrever qualquer outra coisa que conheça, da vida ou da matéria que cairá na prova.

Em provas jurídicas, uma das questões que os candidatos consideram mais complicadas é descrever a natureza jurídica de alguma coisa. Ora, natureza significa, nessa acepção, espécie ou qualidade. Natureza jurídica será absolutamente a mesma coisa dentro desse universo específico. Para descrever-se a natureza jurídica de algo, basta dizer o que tal coisa é na essência, quais as suas características e o que a distingue das demais. Se você conhece a coisa e sabe escrever, essas questões não serão mais um problema.

"Se você sabe descrever um pão de queijo, saberá certamente descrever qualquer outra coisa que conheça, da vida ou da matéria que cairá na prova."

9

MODELOS PARA REDAÇÃO

1º passo – O que falar (o que eu tenho a dizer ou o que quero conseguir)

Muitos são os alunos que, mesmo em universidades, não sabem elaborar uma boa petição. Ainda que as formas possam variar um pouco, a essência de qualquer texto ou discurso é a mesma. Eles precisam de duas coisas:

1. princípio, meio e fim; e
2. indicação das seis perguntas básicas, ou, conforme o caso, pelo menos algumas delas.

Com um pouco de estilo e criatividade, é possível até mesmo colocar o fim no início, ou vice-versa, e assim por diante. Mas sempre existe um princípio, um meio e um fim. Além disso, ninguém fala por falar. Falamos ou escrevemos para alcançar alguma coisa, para satisfazermos pretensões ou interesses. Assim, o texto ou a fala deve ser objetivo ao definir qual o problema, qual a solução e por que ela deve ser aceita. Se quisermos, podemos considerar outras soluções possíveis, fazer comentários etc., mas isso é uma questão de gosto.

Um bom texto possui início, meio e fim e diz o que quer e o porquê.

Se você quiser, utilize as seis perguntas básicas: **Quem? O quê? Como? Onde? Quando? Por quê?** Mais sobre elas, ↻ C17, I4.2, p. 383. Não há pedido bem-feito e convincente sem essas explicações.

Assim, podemos raciocinar com um modelo básico onde será possível encaixar qualquer tipo de peça técnica, processual, argumentativa, de petição, de redação oficial etc.

E, para começarmos a pensar nesse modelo básico, o primeiro passo é saber o que queremos e como devemos expor (por exemplo, usando as seis perguntas acima).

2º passo – Uma apresentação que nos dê orgulho

Devo providenciar uma "cara" bonita para minha peça ou petição. Para tanto, uso uma folha limpa, e não amarrotada, utilizo margens, não trepo as linhas no final da folha, não uso um único tipo de letra (sem mexer na cor, itálico, negrito, tamanho etc.), de preferência não utilizo os versos das folhas etc. A apresentação pesa muito, a sua pessoalmente, e a das coisas que você assina.

3º passo – Uma estrutura básica

Já sabemos que o texto tem que ter início, meio e fim. Agora vamos um pouco mais longe. Devemos conhecer a lista dos tópicos que são necessários sempre ou somente em algumas ocasiões. Depois, memorizamos e executamos essa atividade mental um tal número de vezes e, naturalmente, saberemos fazer isso a qualquer hora e "de cabeça". Sendo preciso, podemos consultar novamente esse roteiro.

Muitas vezes os alunos baseiam-se em livros que trazem modelos de petições, que são úteis, mas não sabem "se virar" depois sem o livro ou, pior, se for mudado algum detalhe. Se o aluno reparar nas partes das peças e modelos, verá que sempre se repetem. Sabendo fazer bem um modelo básico, poderá fazer qualquer outro, bastando interesse, capricho e dedicação.

Lembre-se de que quem quer ganhar, receber, ouvir um deferimento, deve merecê-lo, facilitando ao máximo a vida e o trabalho de quem vai examinar o requerimento ou tese. Isso começa com a beleza visual e desenvolve-se com uma explanação bem-feita (um exemplo, ↺ C16, onde se diz que os recursos devem ser claros, objetivos, simples, honestos e "humildes").

? Talvez você esteja achando que estou querendo facilitar muito as coisas para quem vai examinar o pedido, você tem razão. É exatamente isso que eu quero. Um bom avaliador olha apenas para o mérito, mas eu não quero depender da sorte. Se sei que a apresentação e a clareza do texto são significativos, importar-me-ei com isso.

Não é difícil peticionar bem porque, a rigor, a estrutura básica de todas as peças (petições, pareceres, dissertações, teses, sentenças, razões ou contra-razões de apelação etc.) seguem sempre uma linha mestra. A seguir, menciono uma, que me parece bastante completa e, além disso, pode ser adaptada ao caso concreto.

Estrutura básica de qualquer pedido

Toda peça tem que ter:

Na **parte introdutória** situa-se a pessoa que vai examinar a peça em relação ao assunto ("qual é o lance"), ou seja, quanto ao tempo, ao lugar, aos interessados e ao problema. No **desenvolvimento** faz-se a explanação dos fatos e dos fundamentos do que se pede. Essa parte, se for um pouco mais longa, pode ser terminada com um curto e objetivo sumário do que se alegou e sustentou. Na **parte final** coloca-se o pedido (e nada mais do que ele) em itens e por ordem de importância. Além disso, redige-se o fecho, com data, local e assinatura, seguida, se for o caso, da identificação profissional (nº de inscrição, matrícula, registro profissional etc.). Nos **anexos** são colocadas as provas das alegações e outras peças que podem influenciar na decisão ou deslinde do problema.

Vamos falar mais um pouco sobre isso:

ESTRUTURA BÁSICA DE QUALQUER PEDIDO

PARTE INTRODUTÓRIA (± um "cabeçalho")

1. Destinatário (quem vai analisar o pedido)
2. Destacar o assunto
3. Espaço para protocolo e margeamento
4. O nome e qualificação do requerente e de seu procurador
5. O nome e qualificação do requerido, sempre que for o caso
6. O nome do que você está pedindo (ação, pedido etc.) e a base legal
7. Opcionalmente, ainda no "cabeçalho", um resumo bem conciso do problema ou do pedido

   Obs.: procure dar destaque a nomes de autoridades, de interessados e nomes da peça

DESENVOLVIMENTO

8. Os fatos
9. Os fundamentos

   Obs.: a) Os fatos e fundamentos podem ser mencionados simultaneamente
   b) Os fatos e fundamentos devem ser colocados por itens e fazer referência aos documentos que os comprovam
   c) Ao final do desenvolvimento é possível fazer um resumo do que foi dito

CONCLUSÃO/FECHO

10. O pedido
11. O fecho, local, data e a assinatura

ANEXOS

12. A relação dos documentos e os mesmos

Explicação

1. Colocar o cargo e eventualmente nome **a quem o texto é dirigido**. A pessoa deve verificar se está dirigindo o pedido à autoridade certa e, se for citar o nome, não errar a sua grafia.

2. Colocar uma indicação de rosto para facilitar a autoridade ver qual é o **assunto**. Isso facilita a localização do processo, da pasta etc.

3. Deixar **espaço** para eventuais despachos da autoridade ou pessoa que vai apreciar ou receber o pedido, ou para o carimbo de protocolo (sem que este prejudique a leitura da peça). Com os espaços a peça também fica visualmente melhor.

4. Quem é o **requerente**. O nome e a qualificação da pessoa que está pedindo e, se for o caso, do seu procurador.

5. Quem é, se houver, o **requerido**. O nome e a qualificação da parte contrária e do seu procurador, sempre que for o caso. Os nomes de quem pede e contra quem se pede variam muito (autor/réu, impetrante/autoridade coatora, requerente/requerido, interessados etc.), mas sempre que houver um litígio haverá uma ou mais pessoas no polo ativo e no polo passivo.

6. A **via eleita**, ou seja, o que é aquela peça. Aqui entra o nome do que você está pedindo. É uma ação? Que ação? É um requerimento administrativo? É uma carta, um memorando, um ofício? É um pedido de emprego, bolsa ou patrocínio? Esse esclarecimento deve estar, como o próprio nome diz, bem claro para quem for ler sua petição. Procure colocar esse nome em caixa alta, negrito, ou sozinho na linha, centralizado e com um espaço a mais antes e depois, ou seja, dê destaque. Conforme o caso, cite a base legal.

7. Pode ser colocado, em duas ou três linhas, um **resumo** bem conciso do pedido que será feito e de sua base legal, apenas para ajudar ainda mais o apreciador a situar-se no tempo, espaço e assunto.

8. Quais são os **fatos** que ensejaram seu pedido? Seja objetivo e prenda-se à verdade. O fato é um só, a interpretação e as consequências é que podem mudar ou variar.

9. Quais são os **fundamentos** éticos, morais, jurídicos, sociais, religiosos, ou o que for o caso, em que se baseia seu pedido. É muito comum não se colocar nas peças bons argumentos ou referências por falta de interesse em que a peça fique boa, ou por falta de orientação. Você precisa sustentar a justiça e correção do que você vai pedir e, para isso, se preciso, cite, mencione, transcreva etc.

   Ao final, opcionalmente, pode ser colocado um **resumo ou sumário** bastante conciso. É óbvio que esse resumo deve ser bem menor que a fundamentação em si, o que nem sempre acontece.

10. O **pedido** em si, em que conste o que você quer, de preferência em ordem de importância. Aqui já não são feitos argumentos, mas apenas o pedido, de forma curta e clara (ou, como dizem alguns, de modo "curto e grosso", embora educado). É muito comum verem-se peças sem pedido ou com o mesmo tão confuso que é difícil atender ao interesse da parte. Pergunte-se: se a pessoa a quem fiz o pedido fizer **exatamente** o que eu pedi no papel, meu problema vai ser resolvido?

11. O **fecho**, com um término simples e educado ou, conforme o caso, com algum pensamento, citação ou ideia-chave que ajude a convencer. É indispensável que se aponha o local, a data e a assinatura.

12. A **relação dos documentos** e os **documentos** juntados. Faça o rol dos documentos que for juntar, colocando-os em ordem de importância ou na ordem em que foram citados em sua petição. Em seguida, confira se juntou todos os documentos referidos (não é incomum a pessoa esquecer algum). Eles devem ser anexados de modo organizado e que permita seu fácil manuseio e acesso. Evite que possam ficar despencando das folhas em que foram colados ou grampeados. Se possível, coloque linguetas numeradas para facilitar a quem for ler achar o documento de modo rápido e prático. A facilidade de manuseio da peça e de localização das provas anexadas tem forte influência no poder de convencimento da petição.

Essa estrutura básica serve desde um pedido de bolsa até a petição inicial de uma ação a ser apreciada pelo Supremo Tribunal Federal.

Desde o agente administrativo da repartição até o Presidente da Corte Suprema, desde sua namorada até o dono da empresa em que você quer trabalhar, todos precisam de uma exposição clara do que você quer, e o seu porquê. Lógico que você não vai fazer uma carta de amor em forma de petição, nem um bilhete carinhoso para um magistrado no bojo de um processo. Mas sempre vai seguir uma linha mestra ao redor da qual se amoldam as formas para adaptarem-se ao caso concreto. Tanto para o juiz quanto para o seu amor, é preciso pedir de forma convincente o que você quer, seja um deferimento, seja uma ida ao cinema.

Se estamos elaborando uma sentença, só precisamos adaptar o cabeçalho e o fecho, onde figurará a decisão sobre o pedido.

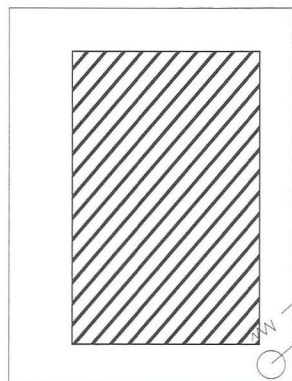
Se pego uma sentença e quero fazê-la virar um artigo, basta manter a fundamentação (que é a mesma para uma decisão judicial e para uma tese ou dissertação) e modificar o início e o final.

Se quero elaborar um parecer, devo fazer um cabeçalho bem claro, em que constem as informações básicas, fundamentar e chegar a uma conclusão, incluída aí, se for o caso, a resposta aos quesitos formulados.

Se você sabe lidar com esse roteiro básico, sabe fazer qualquer tipo de petição. Mesmo que um ou outro detalhe ou procedimento ritual seja esquecido, sua peça será inteligível e, consequentemente, eficaz.

No mais, reportamo-nos aos modelos que se seguem.

"A perfeição é por fim atingida não quando já não há nada a acrescentar, mas quando não há mais nada a retirar."

Antoine de Saint-Exupéry

Só escreva na área marcada. A área externa (bordas) não deve ser usada. A margem esquerda deve ser maior para que eventual grampeamento ou encapamento não impeça a leitura de todo o texto.

CUIDADOS:

1. Evite utilizar o verso, mas apenas o anverso da folha.
2. Evite fazer transcrições sem distingui-las de seu próprio texto. Sempre use aspas e utilize margens diferentes, ou negrito, ou itálico etc.
3. Evite entregar textos em peças com rasuras. Bata ou imprima até ficar perfeito, limpo e asseado.
4. Se o texto terminar quase no fim da página, evite "trepar" as linhas. Use duas folhas e refaça a divisão do espaço:

ERRADO

1 ________
2 ________
3 ________
4 ________
5 ________

CERTO

1 ________
2 ________
3 ________

4 ________
5 ________

5. Evite deixar os títulos em uma folha e o texto em outra:

6. Jamais deixe sua assinatura sozinha no topo da folha. Para evitar isso, use uma margem maior, ou pule linha entre os parágrafos:

ERRADO		CERTO	
1)____ 2)____ 3)____ 4)____ 5)____ 6)____ 7)____	José da Silva	1)____ 2)____ 3)____ 4)____ 5)____	6)____ 7)____ José da Silva

7. Evite redigir textos "entijolados", herméticos e sem vida.

Para isso, você tem vários recursos.

Um deles é pular uma linha entre os parágrafos ou entre os itens. Ao numerar os itens, usar um número um pouco maior. Use sua criatividade e faça um texto sóbrio e bonito. Use negritos, itálicos, caixas altas, parágrafos, sublinhamentos, letras diferentes etc.

Dê vida e beleza ao seu texto! Veja um exemplo no C20, I5.1, p. 454 e mais um a seguir:

NORMAL	IDEAL
Exmo Sr. Dr. Juiz de Direito Proc. X Carlos Pereira, nos autos da ação ordinária que move em face de João da Silva, vem requerer a juntada do documento em anexo com base no art. X (...)	**EXMO SR. DR. JUIZ DE DIREITO** Proc. X **CARLOS PEREIRA**, nos autos da ação ordinária que move em face de **João da Silva**, vem requerer a **J U N T A D A** do documento em anexo com base no art. X (...)

Modelo básico
(PARTE 2)

±7 da Constituição, tendo por suporte os seguintes fatos e fundamentos:

8 → **DOS FATOS**

1) ______ (doc 1)
2) ______ (doc 1)
3) ______ (doc 2)
4) ______ (doc 3)

9 → **DO DIREITO**

5) ______

2

6) ______ (doc 4)
7) ______
8) ______ (doc 5)

Assim, em suma:

1º ______
2º ______
3º ______

3

EXEMPLO Nº 1	EXEMPLO Nº 2
1. Juiz	1. Professor
2. Processo nº	2. Matéria e turma
3. (espaço)	3. (espaço)
4. Nome e qualificação de "A"	4. Nome do aluno
5. Nome e qualificação de "B"	5. (Não existe parte contrária)
6. "Reconsideração do ato"	6. "Revisão da correção da prova"
7. Opcional	7. Opcional
8. Os fatos	8. Os fatos
9. Os fundamentos e, opcionalmente, resumo dos itens 7 e 8	9. Os fundamentos e, opcionalmente, resumo dos itens 7 e 8
10. O pedido	10. O pedido
11. Fecho	11. Fecho
12. Rol de documentos e os documentos relacionados (ex.: prova de que houve greve e por isso perdeu o prazo)	12. Rol de documentos e os documentos relacionados (ex.: cópia do texto da apostila)

Observação

Há quem goste de argumentar com os fatos e os fundamentos concomitantemente.

Repare que, a cada momento em que há uma prova do alegado, coloca-se o número do documento entre parênteses.

Este modelo básico pode adaptar-se parcialmente a diversos tipos de peças, textos etc.

10
CONCLUSÃO

Quando dos meus quatorze anos, como é próprio dessa idade, apaixonava-me a cada três semanas. Como um típico adolescente, era meio desengonçado, ingênuo, cheio de espinhas, e, para piorar, tímido, muito branco e não jogava bem esporte algum. Dentro desse quadro, obviamente imperava o platonismo. Pois bem, naquela época comecei a escrever poesias em cadernos que adquiria especificamente para essa atividade. Tudo o que gostaria de dizer à amada, por falta de oportunidade ou coragem, eu transpunha para o papel.

Ao escrever este livro, em final de 1997, cerca de dezessete anos depois, já havia chegado ao caderno nº 18. Atualmente, escrevo as poesias em meio digital, ou, quando isso é impossível, no primeiro pedaço de papel que conseguir. Mas continuo a escrever poesias. O fato é que a cada dia eu ia treinando uma coisa que, na prática, só se aprende fazendo. Escrever se aprende escrevendo. E depois relendo, corrigindo, melhorando, aperfeiçoando, e gostando de escrever. Com o tempo, até descobri que, após ler uma poesia, as pessoas ficam de cinco a oito segundos imobilizadas, que é tempo mais que suficiente para se consumar um primeiro beijo.

O mais importante é que eu, sem perceber, estava aprendendo a fazer a linha já mencionada, ou seja, conectar o cérebro à mão, a mão à caneta, a caneta ao papel. Essa conexão não é fácil, não se faz de um dia para o outro, mas chega o momento em que ela acontece, em que ela cresce, em que fica cada vez mais fácil e gostoso tirar ideias da cabeça e passá-las para o papel.

Se você fizer isso, ou seja, se adquirir o costume de escrever, de desbravar esse caminho, primeiro com um facão abrindo uma trilha, e o for urbanizando aos pouquinhos, mas sempre, até fazer uma estrada, para o resto da vida ficará cada vez mais fácil levar ideias da cabeça para o papel. Isso é escrever, isso é redação.

Você, então, fará poesias, fará provas, fará o que quiser.

Cristalizar ideias no papel, perpetuar a luminosidade quente ou fria de um sentimento, descrever emoções, tudo isso permite-nos afugentar o esquecimento, transmitir gotas de nossa própria alma, seja pessoalmente, seja através do correio. Permite deixarmos nosso espírito, nosso prazer, dor, solidão, alegria, tudo o mais guardado para sempre, para nossos filhos ou para quem talvez não possa vir a conhecer-nos pessoalmente, mas poderá fazer amizade com nossa alma, ter notícia de nossa existência. O papel é, então, nosso mensageiro, nosso embaixador, um confidente, uma ponte capaz até mesmo de atravessar o tempo e o espaço. E, se soubermos conversar com ele, ainda através dele poderemos mudar nossa vida e a de outras pessoas, fazer sorrir, calar, chorar, enternecer.

Quando se escreve adquire-se um atributo da divindade, pois nesse momento somos onipotentes, poderosos, adquirimos a capacidade de moldar as palavras e de decidir se João amará Maria, se o cachorro de Cecília terá o pelo branco ou bege. Chega a ser assustadora a

responsabilidade e o poder de decidir se Pedro será feliz, ou triste, se terá filhos ou se saberá jogar basquete.[1] Quando escrevemos, temos a capacidade de abrir as portas do amor, dos graus em uma prova, da comunicação com o mundo, da satisfação de dar-se vida às letras, de perenizar as emoções, de "fotografá-las" com palavras, de criar, que é um outro atributo da divindade.

Os três momentos em que o homem mais se parece com Deus são o da escrita, da procriação e do amor.[2] Ao escrevermos, somos onipotentes; ao procriarmos, criamos a vida; e ao amarmos, nos fazemos em ação o que Deus é em essência.

AO REDIGIR

I

10 conselhos para se fazer uma prova ↻ C13, I1 e C20, I3	Ler ↻ C13 e C20, I3	Qual é o assunto pedido ou pergunta?	Controvérsias ↻ C15	Técnicas de argumentação ↻ C17

II

Quanto tempo tenho para escrever? (administração do tempo). ↻ C13	Qualidades básicas: * clareza, * objetividade, *simplicidade. ↻ C13	Revisões (1 e 2) ↻ C13, I5.3

III

OUTROS CUIDADOS	Letra legível, português correto, prova asseada, assinatura, citações. Mementos (roteiros), ideias completas, fundamentação, períodos curtos, início, meio e fim. Escrevendo o óbvio, repetir a pergunta, palavras mágicas, beleza visual. ↻ C20, I4 a 6

IV

PRINCÍPIOS DA GUERRA (SOMEU)	Simplicidade, surpresa, superioridade de forças, objetivo, organização, meios, manobra, execução e unidade. ↻ C20, I7, p. 466

V

ESCREVER SE APRENDE ESCREVENDO.

ESCREVA O MÁXIMO POSSÍVEL.

---

[1] O livre-arbítrio e a autodeterminação parecem-me piedosas e geniais soluções divinas para boa parte dessas questões, ao tratar-se do gênero humano. Na vida real, Deus, embora justo e amoroso, permite ao homem a escolha da maior parte de seus caminhos e a possibilidade de alterá-los. Nós, humanos, ao contrário, quando escrevemos, dotamo-nos de absoluta onipotência.

[2] Para meu amigo Honório, a música é o momento de maior proximidade.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SUA CAPACIDADE DE REDIGIR AUMENTARÁ SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Adquira um caderno ou abra uma pasta no microcomputador especialmente destinada ao trabalho diário de redação. Escreva diariamente por pelo menos 15 minutos, qualquer que seja o assunto.
2. Escreva poesias, contos, redações, resumos, artigos etc. Corrija-os ao terminar de escrever e alguns dias após. Peça a opinião de familiares ou amigos e, se possível, entregue-os para a análise de um professor de português.
3. Verifique se está utilizando os cuidados básicos na redação (↺ I3, 4 e 5, acima).
4. Use roteiros de resposta/mementos (↺ I6, acima) e os princípios da guerra (↺ I7, acima). Para acostumar-se a eles, pratique, adestre-se, habilite-se.
5. Leia mais. A leitura ajuda o raciocínio, a redação e a oratória.

Indicações Bibliográficas:

Para melhorar sua redação, tomo a liberdade de recomendar os livros do Professor Renato Aquino: *Redação para concursos, interpretação de textos e gramática.*

Se você está se preparando para provas jurídicas, ver *Manual de português e redação jurídica*, de Renato Aquino e William Douglas.

Para quem gosta de estratégia militar, sugiro *A arte da guerra para provas e concursos.*

Sugiro ver no meu site o vídeo sobre *A arte da guerra para provas e concursos.*

"Leia mais. A leitura ajuda o raciocínio, a redação e a oratória."

"Deve-se escrever como se fala quando se fala bem. Aliás, é preciso escrever um pouco melhor do que se fala porque há tempo de se pôr em ordem o que se diz."

Antônio Albalat

Capítulo 21

ORATÓRIA PARA PROVAS E CONCURSOS

A importância da oratória para concursos

O valor da postura na oratória

Recursos úteis na oratória geral e para concursos

Como preparar esboços e exposições

Outras técnicas de oratória

ORATÓRIA PARA PROVAS E CONCURSOS

1 ORATÓRIA

> **"Com palavras governamos homens."**
> Disraeli

A **oratória** é necessária em todos os momentos de nossa vida. Precisamos dela para nos comunicarmos, para nos fazermos compreendidos, para compreender, e para conquistar o coração do amigo, da esposa, do chefe, do subordinado, do concidadão. É através dela, enquanto uma das formas de se comunicar, que alcançamos o outro, o próximo, o alheio, é através dela que cativamos e convencemos.

A oratória, portanto, é uma arte indispensável. Ela existe a cada instante, desde aquele em que somos abordados por um guarda até o momento em que, numa feira, somos levados a comprar ou não uma penca de belas bananas. Com ela podemos ferir e curar, fazer sorrir ou até chorar. Com ela governamos nossa vida e, como disse Disraeli, com ela podemos governar os homens e, consequentemente, nações, o mundo, mesmo o destino. E, mesmo antes de governarmos os outros, as palavras nos permitem o autocontrole e o governo do próprio destino e vontade.

Preciosa em tantos campos, sem dúvida a oratória terá lugar de destaque nos concursos públicos e em provas, não só as orais, mas em todas aquelas onde teremos alguma ocasião de conversar com fiscais, professores, examinadores etc.

Este capítulo fala um pouco de **técnicas gerais de oratória** e aborda alguns **detalhes específicos para provas e concursos.**

A oratória será muito auxiliada pelo **raciocínio e criatividade.** ↻ C17 e C18.

Além disso, alguns cuidados devem ser tomados quando diante de **concursos**, de maneira a moldar as vantagens da boa oratória ao fim pretendido. ↻ C13/C14, I6 a 9 e C21, que tratam de conselhos básicos para se fazer qualquer prova e de temas como a apresentação pessoal, provas orais, de tribuna e entrevistas.

Por fim, **redigir e falar** são duas formas de um mesmo fenômeno, que é se comunicar. A tendência é que se você faz um bem, também faça o outro, desde que tenha certos cuidados e treine. O ↻ C20, que trata da redação, menciona várias técnicas úteis tanto lá quanto aqui, como, por exemplo, a técnica da simplicidade.

Outros exemplos da utilidade do ↻ C20 é o uso de recursos para melhorar a exposição (↻ I5) e o uso de mementos (↻ I6) para organizar a exposição. Este capítulo e o próximo fornecem as noções básicas para ter sucesso em provas orais, de tribuna e entrevistas. Caso queira ir além, sugerimos o livro *Como falar bem em público* e que você faça um curso de oratória. Vale a pena.

2
ORATÓRIA DE CONVENCIMENTO, DE LITÍGIO E DE NEGOCIAÇÃO

> **"Nada é tão inacreditável que a oratória não torne aceitável."**
> Marco Túlio Cícero, político e orador romano

Na **oratória de convencimento**, procura-se levar o ouvinte a concordar com nosso ponto de vista ou tese. Esse convencimento pode limitar-se a tratar de um tema como aniversário ou falecimento, ou chegar a temas como convencer seu patrão ou cliente a investir em um projeto. Algumas vezes isso ocorre com outras pessoas querendo convencer o ouvinte com tese distinta, como num julgamento, debate ou discussão. Nesse caso, teremos o que chamo de **oratória de litígio**, em que surgem novas e diferentes técnicas. A **oratória de negociação** ocorre quando, havendo um conflito de interesses, é possível a realização de um acordo, entrando em ação técnicas de composição.

Dependendo do caso, pode-se aplicar o ensino de Harry S. Truman: "*Se não puder convencê-los, confunda-os*". Em outros, pode-se trabalhar com a falta de equilíbrio emocional do adversário e, através de técnicas de desestabilização, "explodir" o concorrente. Em um concurso público, diferentemente, o objetivo é demonstrar ser uma pessoa adequada para o cargo, o que tem dois aspectos: 1. preparação intelectual e 2. equilíbrio emocional e maturidade.

Estou particularmente convencido, inclusive com minha experiência como presidente e membro de bancas examinadoras, que em provas orais e de tribuna o fator que mais pesa na avaliação do candidato não é o conhecimento da matéria (que já foi testado nas provas anteriores). O fator que nessa ocasião é mais percebido, avaliado e valorado pelos examinadores é exatamente a postura, a apresentação, o equilíbrio e a maturidade do candidato.

3
POSTURA

O mais importante na postura do orador em concursos é resultado de sua **calma e tranquilidade.** O orador precisa se perceber falando, com o que poderá controlar sua fala, voz, atitude, postura etc. Para isso é preciso estar em dia com as atitudes básicas e noções sobre concurso tratadas nos primeiros capítulos deste manual.

A segunda providência é treinar, treinar, treinar, treinar. Quanto mais se fala, mais fácil é falar. Já vi candidatos cuja primeira fala em público foi perante a banca examinadora. Como em qualquer defloramento, a primeira vez não se esquece, fica-se nervoso e não se tem o melhor desempenho. Por tudo isso, nunca comece sua vida de orador na hora do jogo: treine antes.

A postura tem relação direta com a realização da prova (↻ C14, I5, p. 344) e com a comunicação não verbal (↻ C22).

OUTRAS OBSERVAÇÕES SOBRE POSTURA

Mantenha o corpo em posição e forma naturais. Mantenha-se ereto e olhando para frente.

Não deixe um dos joelhos fletidos. Coloque as duas pernas distendidas, cada uma na direção de um dos ombros e mantenha o centro de gravidade no seu próprio eixo.

Olhe para os examinadores. Não fixe o olhar incisivamente. Havendo mais de um examinador, olhe mais para o que fez a pergunta, mas também para os demais.

Mantenha o queixo paralelo ao chão: nem para cima, nem para baixo quase encostando no peito.

Se você sua muito, leve um lenço.

Mantenha os ombros naturalmente para trás, não os deixe caídos ou muito levantados.

Nunca cruze os braços ou as pernas.

Se tiver que sentar-se, faça-o de modo ereto e sem cruzar braços ou pernas.

Evite fumar. Se o fizer, faça-o moderadamente.

Gesticule naturalmente. Os gestos devem coincidir com a mensagem, por exemplo, não se fala sobre o céu e aponta para a terra. Se estiver sentado e não quiser gesticular, coloque os braços sobre as pernas.

Ao apertar as mãos dos membros da banca, faça-o de modo seguro e firme. Um aperto de mão é uma forma de se perceber a personalidade da outra pessoa. Mantenha as mãos sob controle, não meta-as nos bolsos, nem fique mexendo com objetos, tamborilando com os dedos; levando as mãos ao rosto toda hora ou apoiando sua cabeça ou queixo nelas.

Ao andar, faça-o de modo natural. Se você tiver aquele corpo maravilhoso, evite andar mostrando-o.

Mantenha a voz no tom normal. Treine para que seu tom normal seja audível e claro. Não fale correndo nem muito devagar.

Evite os "*hããã*", "*ehhh*", "*né?*", "*não é?*" e "*não é verdade?*" do seu discurso. Feche a boca após cada palavra para acabar com aquele "chiadinho" entre elas e não peça confirmação da plateia ou da banca para tudo o que você fala.

Perca aquela aparente atitude de humildade representada por pedir desculpas por algum erro ou por ter falado pouco, porque é gago, está nervoso, tem calo no pé etc.

Se tiver uma plateia, envolva-a toda com o olhar. Vez por outra fixe-o em alguém, mas nunca na mesma pessoa o tempo todo. Em caso de plateias muito grandes, você pode olhar um ponto distante no fundo da sala.

Parece muita coisa? Sim, mas não é. Noventa e cinco por cento de todas as falhas na postura decorrem da tensão, do nervosismo e da falta de treino e outro tanto de todas as atitudes e posturas corretas decorrem da calma, segurança, treino regular e constante. Repare os oradores de primeira viagem e os experientes. Treine sempre, e sempre se repare ao falar. Em pouco tempo você falará sem esses vícios.

4
RECURSOS ÚTEIS NA ORATÓRIA EM GERAL E DE CONCURSOS

Vamos mencionar algumas técnicas que servem para qualquer tipo de discurso (↻ I4.1) e, em seguida, indicaremos as suas aplicações em caso de provas e concursos públicos (↻ I4.2).

4.1. Recursos úteis na oratória em geral

1. **Seja claro**, nunca comece a falar ou agir sem saber exatamente o que quer. Qual é o objetivo principal e quais são os objetivos ou metas intermediárias, com as quais você já poderá dar-se por satisfeito temporariamente. Peça o que quer, não o que não quer.
2. Tenha alguns **fechos e entradas** na cabeça ou pelo menos anotados em um caderno.
3. Use "**ganchos**" ↻ C17, I11, p. 388.
4. Saiba algumas **frases de efeito**, de personagens ilustres etc.
5. Conheça algumas **histórias interessantes**, inclusive fatos da História, ou piadas politicamente corretas, cuja citação sempre dá um pouco mais de graça ao discurso.

6. Leia a **história da humanidade** e de suas grandes **personalidades**, pois são uma fonte inesgotável de ensinamentos. Inevitavelmente, você encontrará situações semelhantes ou hipóteses em que o exemplo de algum personagem da História pode ser útil e enriquecedor.

7. Faça a plateia **visualizar imagens**, trabalhe com a **emoção**. Narre o que quiser, mas faça-o de modo a facilitar ao ouvinte a construção mental de um quadro ou filme onde possa ver aquilo que quer que ele veja. Faça-o sentir-se no lugar em que você quer que ele esteja, faça-o ouvir as palavras que precisa ouvir, mas de preferência faça outra pessoa dizê-lo (um personagem histórico, uma criança, um idoso, um sábio, qualquer um que não seja você).

8. **Mude as pessoas de lugar.** Uma das técnicas para absolver alguém é fazer o julgador colocar-se no mesmo lugar e situação que o réu. Dificilmente alguém condena outra pessoa por fazer o que ele mesmo faria em circunstâncias iguais.

   Mudar as pessoas de posição em geral dá resultado. Além de colocar o ouvinte no lugar do réu, você pode se colocar em seu lugar (você é o réu). Lembro-me de uma amiga Promotora de Justiça, Drª Simone, que brincava comigo, pois eu sempre defendia o réu dizendo que já havia feito algo parecido. Muitas vezes, em júris, mostrava aos jurados que qualquer um agiria do mesmo modo que o réu se tivesse sido submetido à mesma educação, vida, sofrimentos etc.

   Crie empatia. Coloque a pessoa no seu lugar (orador) contando uma história pessoal, uma experiência, um erro, um acerto seu. Coloque-se no lugar do ouvinte para saber o que ele quer ouvir. Ponha o ouvinte no lugar da pessoa que você quer ajudar, crie simpatia ou cumplicidade. Faça a pessoa sentir frio e ela verá como é necessário um cobertor. Mexa as pessoas de lugar e você mexerá nas pessoas.

9. Para **obter 100% de retorno.** Saiba que esta percentagem é dividida entre argumentos técnicos, práticos e emotivos. Você obterá 15% de retorno por argumentos intelectuais que tocar, 35% por tocar em algo que repercuta na vida da pessoa e 50% por tocar-lhe o coração.

10. O ser humano adora a **variação.** Varie sua voz, quanto às tonalidade e intensidade, fale um pouco mais baixo de vez em quando. Aumente um pouco o tom em determinados pontos. Faça pausas, respire um pouco mais profundamente, repita as frases mais importantes, mesmo logo após dizê-las. Crie emoção, variação, graça.

11. **Credibilidade.** Procure dar confiança ao ouvinte a respeito do que você está dizendo. Para isso, utilize estudos, bibliografia, estatísticas, pesquisas etc. Alie o que você diz ao ensino de fontes de autoridade. ↺ C11, I6.12, p. 265. Veja um exemplo disso no ↺ C18, I5.2, p. 407.

12. **Citar a própria experiência** também dá credibilidade, sendo um recurso que, além de estar menos sujeito à crítica teórica, muitas vezes cativa. Cuide-se para não descambar para o culto da própria capacidade, pois a vaidade é uma péssima companheira.

13. Mantenha a **autoconsciência**, que significa saber o que está dizendo e como. Essa invejável situação de autocontrole e conhecimento será alcançada depois de um certo treino e ao adquirir-se o costume de falar em público.

14. Cuide de sua **apresentação pessoal**, que tem profunda relação com a comunicação não verbal (↻ C14, I5.1, p. 344 e C21).

15. **Seja você mesmo.** Não tente ser a pessoa que você não é. Nada mais forte em um orador do que ser ele mesmo.

4.2. Recursos úteis na oratória em concursos

1. **Seja claro**, responda à pergunta formulada, atendendo àquilo que o examinador indagou.

2. Tenha alguns **fechos e entradas** na cabeça, para o início e o final de sua fala (na tribuna) ou para concluir alguns temas mais cobrados em concurso. Se você for indagado sobre aquele ponto, já saberá como introduzi-lo e dar o fecho ao comentar o tema.

3. Use "**ganchos**", sempre com o cuidado para evitar chocar o examinador. Uma prova oral ou de tribuna não é o local adequado para arroubos, novidades ou espetáculos.

4. Tenha sempre em mente algumas **frases de efeito**, de personagens ilustres. Encaixe-as na matéria. Em concursos jurídicos, brocardos latinos continuam sendo interessantes para mencionar-se.

5. Conheça algumas **histórias interessantes**, inclusive fatos da história específica de seu ramo de conhecimento (Direito, Administração, Economia etc.). Piadas em concursos, nem pensar.

6. Idem ao tópico referente à oratória geral (↻ I4).

7. Sem exagerar, faça o examinador **visualizar imagens**, citando exemplos. É claro que você só deve citar exemplos que sabe serem pertinentes e, de preferência, simples, para não permitir muitas variações ou hipóteses (a menos que você as conheça todas). Trabalhe com a **emoção de modo subliminar e sem exageros**. Para isso, mostre sensibilidade. Narre os exemplos e hipóteses de modo a facilitar ao examinador a construção mental de um quadro ou filme em que possa ver aquilo que você quer que ele veja.

   Evite referências pessoais ao examinador. Assim, se quiser criar um clima de empatia, cite uma outra pessoa ou um caso hipotético. Evite citar exemplos com pessoas conhecidas ou famosas. Empreste aos fatos a sua opinião, mas balize-a, fundamentando-a em fontes de autoridade reconhecidas. Não diga "eu acho", diga "eu entendo".

8. **Mude as pessoas de lugar.** Este recurso deve ser usado com muita cautela, pois se você fizer alguma referência ao examinador, ele pode melindrar-se. Da mesma forma, evite riscos desnecessários com citações pessoais delicadas. Ex.: "*Se eu matasse alguém, ilustre examinador, jamais confessaria!*" Se for o caso, cite sua experiência profissional.

9. Para **obter 100% de retorno**, saiba que este percentual é dividido entre argumentos técnicos, práticos e emotivos. Os argumentos técnicos e práticos são necessários, obviamente, e quanto aos emotivos, faça uso da sensibilidade.

10. Idem ao ↻ I4.1.

11. **Credibilidade.** Como já disse, utilize estudos, bibliografia, estatísticas, pesquisas e fontes de autoridade.

12. Ao **citar a própria experiência,** evite parecer vaidoso ou querer aparecer. Muito cuidado com exemplos pessoais. Ao citar casos em que já atuou, seja técnico, não se deixe levar por eventual parcialidade.

13. Idem ao ↻ I4.1, anteriormente.

14. Idem ao tópico referente à oratória geral (↻ I4).

15. Idem ao tópico referente à oratória geral (↻ I4).

"Cuide de sua apresentação pessoal, que tem profunda relação com a comunicação não verbal."

Donald Weiss (1991, p. 71-73) acrescenta algumas **cautelas** dignas de menção:

- Use o humor de forma apropriada. Piadas e histórias podem ser úteis, mas não podem ofender o auditório.
- Mantenha e verifique constantemente o contato com seu público. Evite distanciar-se dele pelo uso de linguagem complicada ou pouco clara. Não ignore as reações do público.
- Faça o resumo/sumário de suas apresentações.
- Use tons e inflexões de voz apropriados, evitando voz monótona, lenta ou rápida demais. Use gestos apropriados e mantenha-se no controle.

Se for uma apresentação, também atente para o seguinte:

- Agradeça à pessoa que o apresentou ou convidou para falar, bem como ao grupo, quando for o caso. Ao final da apresentação, agradeça a atenção dos ouvintes.
- Utilize recursos audiovisuais. Use tantos quantos necessários, mas não mais do que os necessários.
- Evite debates, tentar responder perguntas que não sabe, ficar entre o projetor e a tela, usar *slides* e/ou transparências com muitas palavras etc.

5
MEMENTOS OU ESBOÇOS

A utilização de mementos, esboços ou roteiros é extremamente útil para o orador. Aprenda a fazê-los no ↻ C20, I6, p. 459.

6
OUTRAS TÉCNICAS PARA FALAR EM PÚBLICO

Quem fala bem em público, consequentemente falará bem em provas orais e de tribuna.

Ao proferir uma palestra, discurso ou conferência, utilize os recursos da oratória. Não tenha medo ou receio de falar em público. A maior parte das pessoas não o faz simplesmente porque tem medo. Eu aprendi muito "indo para o jogo" e falando, mesmo que muitas vezes exercendo meu humano direito de errar.

Uma das coisas que você deve evitar é levar a palestra pronta e datilografada e apenas lê-la para o público. A ideia geral é de que seria mais fácil xerocopiar o papel e distribuir. A leitura de textos é, normalmente, maçante e cansativa. Você deve falar olhando para o público, com emoção, interesse, empatia, interação etc.

Também deve-se evitar falar sem um roteiro a fim de não correr o risco de esquecer algum ponto importante. Para isso, faça um resumo, de preferência contendo apenas os tópicos a serem abordados. Antes de ir falar, tenha à mão 2, 3, 5 ou 10 itens a serem expostos. Prepare-os com antecedência e releia-os um pouco antes de subir ao palanque ou tribuna. Utilize mementos, ↻ C20, I6, p. 459.

Se você for chamado para falar de improviso, peça ou arranje um minuto e anote as três ou quatro coisas mais importantes a serem destacadas. Seu "improviso" será muito melhor.

Aliás, com técnicas de oratória, com um arsenal de histórias ou pensamentos interessantes e com criatividade e senso crítico, não existe propriamente um "improviso", pois o orador preparado sempre está pronto para falar.

Outro elemento importante para a oratória é **ter o que falar**. Saco vazio não para em pé. Se você não estuda, não tem criatividade ou a menor intimidade com o assunto, das duas uma: ou obtenha esses pré-requisitos ou fale sobre outro assunto. Estude primeiro, fale depois. Fale sobre aquilo que conhece ao menos um pouquinho.

"Para escrever só existem duas regras: ter algo a dizer e dizê-lo."
Oscar Wilde

7
PREPARAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

7.1. Os três fatores primordiais

Os três fatores essenciais na preparação de uma exposição são:

1. CONHECER O ASSUNTO.
2. CONHECER A PLATEIA.
3. CONHECER O OBJETIVO.

O conhecimento do **assunto** é indispensável, podendo ser aperfeiçoado através da pesquisa. Não é seguro, nem conveniente começar a falar sem ter um mínimo de informações, domínio ou noção do assunto a ser abordado.

Conhecer a **plateia** não é indispensável, mas certamente contribui de modo decisivo para o sucesso da exposição. Na falta de conhecimento da plateia, o orador deve ter maior cautela e observar ainda mais atentamente o público a fim de ir calibrando e medindo sua índole.

A escolha do **objetivo** deve admitir certa variação de resultados, isto é, você deve saber qual é o seu objetivo principal e quais os secundários. Pergunte-se: "*O que eu preciso para, ao final da fala, considerá-la um sucesso completo?*" Em seguida, pergunte-se: "*Se não conseguir sucesso absoluto, com o que posso considerar-me satisfeito?*" À medida que o discurso ou negociação prosseguirem, você poderá ir adequando-se aos resultados e circunstâncias que forem surgindo. Dependendo da ocasião, se você quer apenas uma coisa, pode ter dificuldades por falta de flexibilidade.

Quem não sabe o que quer, deve esperar e refletir um pouco mais antes de começar a falar. Quem sabe o que quer pode conseguir até mais do que pretende. Quem sabe o mínimo que quer não corre o risco de terminar insatisfeito por sua própria culpa.

Outra forma para definir o objetivo é perguntar-se: "*O que eu pretendo que o ouvinte faça ao final de minha fala?*" Saber qual a **resposta ou ação desejada** ajuda a preparar o discurso. A resposta (a ação) do ouvinte pode ser celebrar um acordo, uma compra, abdicar de um direito, lutar por um princípio, dar uma nota, um deferimento, uma ajuda, um emprego, um sim, um não, uma contribuição, um beijo... aquilo que o orador quiser. Quiser, souber e convencer.

Proponha uma ação ao ouvinte. Exceto em concursos que envolvam provas orais e de tribuna, propor uma **ação** ao final da fala é um recurso poderoso, capaz de transformar palavras em acontecimentos ou atitudes.

"Conhecer a plateia não é indispensável, mas certamente contribui de modo decisivo para o sucesso da exposição."

7.2. Procedimentos úteis na preparação do discurso

Será um bom orador aquele que estiver preparado para falar. Como já dissemos, mesmo para improvisos há preparo prévio. Em concursos, então, é inquestionável o efeito do esforço antecipado.

O Professor Abdon de Morais Cunha (1994, p. 128) menciona uma série de conselhos sobre a preparação de falas, que se aplicam a concursos:

1. Coleta de dados (escrevendo as ideias e o que for interessante em fichas, pesquisando em livros).
2. Ordenação das fichas.
3. Redação do discurso em sua íntegra, correção e releitura várias vezes.
4. Redução do discurso em fichas (a pessoa deve fazer o discurso já não mais com o texto completo, mas com as fichas).
5. Ensaio (com as fichas, no espelho, cronometrando, e com amigos ou parentes de "plateia", para emitirem opiniões).

Com o tempo e a prática, passaremos a fazer a preparação com maior facilidade. Contudo, jamais devemos deixar de fazer uma preparação prévia do que será dito e pelo menos um treino da fala. Falar bem sempre exige substância e forma, conteúdo e atrativo. Para obter isso é preciso um mínimo de dedicação.

Depois que você estiver acostumado a falar em público e a preparar discursos, não haverá qualquer dificuldade para fazer provas e concursos. Se a pessoa está preparada quanto à matéria, atitude, postura e forma de falar, inexiste qualquer motivo para preocupação. Ao contrário, fazer provas orais e de tribuna será um prazer, constituirá um "passeio".

7.3. Preparando-se para convencer

Como já tratamos no ↻ C17, I4.2, p. 383, o *marketing* usa um processo mnemônico para trazer à memória a sucessão lógica para se convencer alguém. Recorde-se da ópera AÍDA, de Verdi. As iniciais indicam as quatro fases do convencimento: Atenção, Interesse, Desejo, Ação. Pense nisso. Repare nas propagandas e comerciais e vislumbre esses elementos.

Seu discurso deve despertar a atenção da plateia e, sequencialmente, criar um interesse, um desejo e propor uma ação. Portanto, ao preparar sua exposição, reflita sobre como conseguirá atrair a atenção, como irá despertar e manter o interesse, de que modo irá criar um desejo no ouvinte. Em seguida e, finalmente, pense na melhor maneira para levar o ouvinte à ação.

☸ Este sistema de convencimento é apenas um entre os inúmeros existentes. Você pode, se quiser, experimentar outros.

8

"TEORIA DO CONSUMIDOR" E ORATÓRIA

Já abordamos, no ↻ C13, I2.3 (nº 9), p. 300, as teorias "da fluidez" e "do consumidor", que propugnam, a primeira, versatilidade e flexibilidade e, a segunda, a capacidade de "satisfazer o cliente". Nessa mesma linha, devemos preocupar-nos com o ouvinte, seja ele um examinador, uma equipe de trabalho ou um auditório com centenas de ouvintes. Precisamos descobrir quais as expectativas do grupo e tentar satisfazê-las.

O Professor Jerônimo Geraldo de Queiroz (1993, p. 10) ensina, nesse passo, *"que o ouvinte é o dono do discurso que ele espera, merece e até exige, pelo esforço e dispêndio em vir ouvi-lo, e pelo seu direito de ser informado certo e agradável".* Para alcançar-se esse objetivo, o mestre leciona que se leve em consideração tanto quanto possível (ob. cit., p. 10-12):

"HETEROGENEIDADE DA QUALIDADE COMPORTAMENTAL:

diversidade de interesses e necessidades; idade, sexo, raça, crença, profissão; estrutura de cada contexto cultural; nível de instrução ou cultura decodificadora; conhecimento prévio da matéria ou questão; predisposição favorável, indiferente ou hostil; afetabilidade ante estímulos e ruídos; insegurança, irritabilidade, susceptibilidade.

DESEJO DE CONSIDERAÇÃO, ESTIMA, RECOMPENSA:

imagem consciente e responsável do emissor; olhado, compreendido, citado; convocado à participação; respeito ao seu eu social generalizado; menor esforço próprio; retribuição imediata e proporcional; disponibilidade às interpelações; prazer estimulador do pensar; hostilidade à afetação, à agressão dogmática.

PROCURA DO EQUILÍBRIO, CERTEZA, JUSTIÇA:

plano lógico, condutor do quê, como, e para quê; clareza expositiva, vocábulo certo e adequado; argumentação eficiente; perspectivas para as expectativas, orientação prático-objetiva; sinceridade solidária do comunicador.

RESPEITO À INDIVIDUALIDADE DE BASE:

nacionalidade; regionalismos: gestuemas, sotaques, idioletos, dialetos; usos e costumes: padrão cultural, estilo de vida; sentido conotativo das palavras; cultura solidária/restritiva; arquétipo psicocorporal fundamental: esférwico, parabólico, piramidal, poligônico, afetivo, motor, perceptivo."

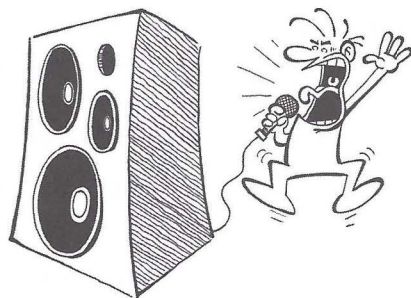
É claro que nem sempre poderemos conhecer ou atender a todos esses aspectos, mas devemos estar sempre atentos ao que for possível e tentarmos realmente alcançar o âmago do ouvinte, sua vontade, seu desejo, atenção e interesse.

Por fim, devemos dizer que quando propõe-se que o ouvinte deva ser atendido, não quer-se dizer que é ele quem "manda" no discurso, apenas que o discurso deve preocupar-se em, até mesmo para ter sucesso, alcançar, convencer e motivar o ouvinte.

Evitar desviar-se do assunto, ou fazê-lo quando for solicitado e conveniente, também é atender nosso "cliente". Embora a regra seja mantermo-nos dentro do assunto e dos objetivos iniciais, não devemos ser inflexíveis se as necessidades do grupo diferirem de nossas expectativas (nesse sentido, Donald Weiss, 1991, p. 71).

9
DICÇÃO

Dicção é a maneira através da qual a pessoa fala, devendo utilizar a articulação e a modulação apropriadas.

Uma boa dicção tem grande relação com a respiração, já que a voz nada mais é do que o ar passando pelas nossas cordas vocais. Quanto mais ar você tiver dentro dos pulmões, e quanto maior sua aptidão para controlar sua saída, tanto maior será sua capacidade de ser ouvido.

Devemos treinar a fim de que nossa voz seja audível e agradável. Para podermos fazer isso devemos aprender a inspirar, a manter o ar nos pulmões e a expirar suavemente. Uma das formas para isso é treinar e fazer exercícios. Algumas dicas:

1. Subir escadas procurando controlar a respiração, que deve ser a mais suave e modulada possível.
2. Inspirar a maior quantidade possível de ar, fazendo com que ele ocupe todo o nosso tórax, e segurá-lo por 30 segundos. Você verá que nas primeiras vezes se sentirá quase que "afogado" com tanto ar...
3. Inspirar todo o ar possível e – sem fazer uma nova inspiração – começar a contar em voz alta (1, 2, 3, 4, 5, ...). O objetivo é, falando em voz alta, conseguir chegar à maior numeração possível sem respirar novamente. Para isso, você terá que colocar a maior quantidade possível de ar no tórax e ir dosando sua saída, de preferência aproveitando ao máximo o vibrar de suas cordas vocais.
4. Inspirar o ar e, de boca fechada, emitir um som (por exemplo, "*uummmm*", "*hãnnn*", "*eehhh*") utilizando seu aparelho fonador.

Durante a fala, a **respiração** deve coincidir com a pontuação. Faça ingestões curtas de ar nas vírgulas e maiores nos pontos. É claro que você não estará lendo, pois ninguém gosta de ouvir leitura, apenas fará essas ingestões nos mesmos momentos em que, se estivesse escrevendo, colocaria os pontos e as vírgulas. No meio do discurso ficam bem algumas pausas maiores, para marcar a importância, forçar uma reflexão, testar ou aguçar a atenção do auditório. É claro que nessas pausas você irá aproveitar para fazer uma boa respiração, recarregando sua bateria.

Bem utilizado, o **silêncio** (a pausa) tem um efeito espetacular na audiência. Você pode experimentar fazer uma pausa um pouco maior. Observe como o ouvinte mexe-se na cadeira, constrange-se, liga-se, muda sua expressão facial e, às vezes, parece procurar aproximar-se do orador (indo um pouco para a frente na cadeira), tudo em reação ao seu silêncio. É claro que logo após essa pausa, e antes de deixar o espectador desinteressar-se ou distrair-se, você deve continuar o discurso, até mesmo lançando sua parte mais importante.

O ideal é que você respire o maior número possível de vezes. Não fica legal a pessoa primeiro deixar o ar sair todo, fazer uma inspiração enorme (como se quisesse sugar o ambiente) até ficar vermelho e depois tentar falar o máximo possível antes da próxima fungada, provavelmente já estando meio azulado por falta de oxigênio. Essa respiração, além de tudo, normalmente faz barulho e não é agradável ouvir a ofegância alheia, ao menos num auditório.

O ideal é que a respiração do orador não seja percebida pelo(s) ouvinte(s). Para tanto, devemos aprender a respirar nas horas certas, ou seja, naquelas em que não estamos falando. Isso significa, além de respirar nos intervalos das palavras, principalmente respirar nos intervalos certos, pois é bastante inadequado parar-se no meio de uma frase para respirar, o que, muitas vezes, estraga o sentido e prejudica a compreensão do discurso.

O discurso num só tom, monocórdio, é cansativo e enfadonho. O discurso deve ter vida, emoção, variação.

Por vezes, a respiração também pode servir como um acessório de oratória. Quando quiser emocionar, acelere ou diminua a respiração, ou faça tomadas maiores de ar para, de vez em quando, poder falar um pouco mais alto, fazer uma repetição mais veemente do texto central de sua ideia etc. A diferença aqui é que a respiração será um recurso consciente do orador e não uma consequência de seu nervosismo ou falta de controle.

Um dos piores vícios da dicção é "comer" o final das palavras ou o "s" do plural. Não economize ar no final das palavras: cada uma deve ser dita, toda, completa, inteira. Procure pronunciar as palavras usando toda sua boca, língua, dentes. Não tenha vergonha de mexer o rosto, os lábios, de fazer o som o mais perfeito possível. Tem gente que acha que é feio abrir a boca para falar um "a", ou um meio-bico com os lábios para pronunciar bem o "u" ou o "i". Feio é não ser entendido pelo interlocutor ou ouvinte.

Para ver como as palavras devem ser pronunciadas, experimente gritá-las (ou, para os mais recatados, imaginar-se gritando-as). O exagero, muitas vezes, ajuda a mostrar a mecânica da letra, da sílaba, da palavra. Depois experimente falar normalmente, mas forçando o aparelho fonador a repetir as mesmas operações, a boca a se abrir com o mesmo formato etc. Isso "ensinará" seu aparelho fonador a emitir corretamente os sons.

10
OS DEZ MANDAMENTOS DO ORADOR MODERNO*

1º) CONHECER O ASSUNTO

O orador precisa dominar o assunto, estar "por dentro", para poder transmitir a sua mensagem, mas para isso é preciso também:

2º) CONHECER O AUDITÓRIO

O orador deve sintonizar-se com o auditório, falar ao nível intelectual do auditório para ser entendido.

É sabido que o discurso moderno não é simples monólogo.

3º) SER PERSUASIVO

O orador fala para persuadir, convencer, fazer com que os ouvintes adiram a seu ponto de vista. Para persuadir, deve-se:

4º) SER SINCERO

Se o orador não está convencido do que fala, não pode convencer ninguém.

Deve dizer o que sente e sentir o que diz. Já exclamava Horácio: *"Se queres que eu chore, chora também tu"*.

5º) SER SIMPLES

Simplicidade não se confunde com vulgaridade. Nada de artificialismo, de termos empolados, de gongorismo, tão ao sabor da eloquência romântica.

Só um homem culto pode expor um assunto difícil de maneira simples e fácil, de molde a ser entendido por uma criança, como queria Lincoln.

(*) Elaborados pelo Magistrado e Professor Abeylard Pereira Gomes.

6º) SER BREVE

Claro e objetivo, o discurso moderno deve ser curto.

O homem da era espacial não tem tempo para ouvir orações longas.

Ser breve não significa ser superficial.

Não há tema, por mais complexo, que não possa ser exposto em quinze ou vinte minutos, desde que o expositor o conheça profundamente.

7º) SABER RESPIRAR

O orador que sabe respirar, que inspira fundo e fala audível e pausadamente no momento em que expira, articula melhor as palavras e não se cansa. Sabendo respirar, o orador moderno está capacitado a:

8º) SABER USAR A VOZ

O discurso moderno é uma conversa em voz alta.

Para prender a atenção do auditório, o discurso não deve ser monocórdio, monótono.

Já disse alguém que o discurso é uma lanterna mágica, e assim como sucedem-se as ideias e as imagens, devem também suceder-se os sons e os tons que colorem as palavras.

9º) SABER GESTICULAR

A gesticulação deve ser sóbria e, sobretudo, natural e espontânea.

O orador moderno não é ator.

O gesto que precede a palavra deve ser empregado para valorizá-la.

10º) SABER CONCLUIR

Não concluir de maneira prolongada nem abrupta.

O orador deve concluir enquanto o auditório ainda está disposto a ouvi-lo.

Deve concluir no momento exato, depois de haver dito tudo o que era preciso dizer.

11
TÉCNICAS DE ARGUMENTAÇÃO

> **"Se o orador não está convencido do que fala, não pode convencer ninguém."**

11.1. 6 perguntas

Utilize as seis perguntas, que servem para o raciocínio e para a argumentação escrita e oral. ↻ C17, I4, p. 382.

11.2. Técnicas de raciocínio

Todas as técnicas de raciocínio, geral e jurídico, e de criatividade são aplicáveis à argumentação, seja ela escrita ou oral.

11.3. Conectores linguísticos

Como ensina Milo Frank (1996, p.108),

"Há sempre um modo de responder a uma pergunta e fazê-la chegar ao ponto que você quer. O truque está na transição. Eis aqui algumas frases de transição para fazer uma resposta chegar à sua mensagem preparada de trinta segundos:

- *Sobre isso não sei, mas deixe lhe dizer uma coisa...*
- *Você está absolutamente certo, e outro ponto é que...*
- *Tenho certeza de que isto é verdade, e também tenho certeza de que...*
- *Isto pode esperar até amanhã, mas o que não pode esperar é que...*
- *Concordo com você, e tenho certeza que também concordará que..."*

Como o próprio autor diz, treinando, em pouco tempo você utilizará com facilidade as técnicas e terá a habilidade de se comunicar com clareza e concisão.

Dois detalhes:

1. Mencionamos a seguir a interessante técnica dos "30 segundos".

2. Quando o autor fala em "truque", não se refere à acepção mais comum do termo, que é o de "ardil", "tramoia", mas à sua acepção positiva, qual seja "*maneira habilidosa ou sutil de fazer uma coisa*". A oratória, como a escrita, é uma atividade que exige e valoriza o uso da habilidade, técnica, sutileza e leveza.

12
TÉCNICA DOS 30 SEGUNDOS

Um dos maiores comunicadores da atualidade, Milo Frank (1996), propõe que sejamos capazes de dizer tudo o que queremos em 30 segundos, ou menos. Mostra que podemos fazer uma preparação prévia, mesmo que complexa, e fazer um trabalho posterior, mas a mensagem essencial deve ser dita em 30 segundos.

Ele mostra que a atenção humana às vezes tem esse limite de tempo, tanto que os comerciais em geral duram 30 segundos. Mostra ainda que as notícias de TV levam em média 90 segundos, 30 para explicar o problema, 30 para uma entrevista ou *flash* e mais 30 para a conclusão do jornalista.

Para preparar uma mensagem em 30 segundos é preciso saber exatamente o que se quer, dirigir-se à pessoa certa, da forma certa, da forma que ela entender melhor e preferir. Além disso, é claro, deve-se pedir o que se quer. Estou cansado de ver pessoas que não sabem, não querem (!?) ou não têm coragem de pedir o que querem, desde um beijo até um emprego ou aumento salarial.

A técnica dos 30 segundos é útil porque leva a pessoa a (ob. cit., p. 12):

- *concentrar o pensamento*
- *concentrar a escrita*
- *concentrar a fala*
- *conservar o rumo da conversa*
- *preparar mais rapidamente qualquer tipo de comunicação*
- *ser mais lógico e mais conciso*
- *encurtar entrevistas e reuniões*
- *ajudar o interlocutor a prestar atenção*
- *reforçar as conversas e apresentações*
- *ser mais eficiente em qualquer entrevista ou reunião*
- *manejar melhor as perguntas e respostas*
- *aumentar sua segurança*
- *obter melhores resultados em sua vida profissional e pessoal*

A técnica servirá também em provões, que possuem pouco espaço para escrever.

Bem antes de aprender essa técnica com Milo Frank, tive um professor que não deixava a gente falar, que interrompia-me logo que começava a argumentar, arrazoar ou contestar suas teses. Entendi que com ele era preciso concentrar o que se queria falar em 15 ou 20 segundos, sumarizar e eliminar tudo o que não fosse essencial. O comunicador em apreço ensina que essa técnica pode ser usada sempre.

Acredito que devemos saber a hora de usá-la. Mesmo que não reduzamos a mensagem a 30 segundos, a técnica ajuda na busca da objetividade.

13
UTILIZANDO TERMOS DE ACORDO COM O INTERLOCUTOR

No ↺ C6, I10, p. 142 vimos que quando não sabemos como é o interlocutor ou quando nos dirigimos a uma plateia, devemos variar termos visuais, auditivos e cinestésicos, bem como utilizar termos neutros (que servem para os três). Quando identificamos qual a forma de captação do interlocutor, podemos, para aumentar o nível de comunicação, utilizar termos correspondentes ao de sua melhor captação.

Captação	Termos que podem ser utilizados
Visual	visualizar, aspecto, visão, olhar, mostrar, sem sombra de dúvida, ver com bons olhos, olhar, observar, aspecto, cor, observar, esclarecer, escuro, foco, luminoso, imagem, lançar uma luz, perspectiva
Auditiva	dizer, escutar, mudo, pergunta, reclamar, ritmo, som, surdo, tom, alto, chamar, ressonância, silêncio, olhe a língua, soar, monótono, música para meus ouvidos, você está falando outra língua, ouvir
Cinestésica*	frio, quente, doce, amargo, captar, cheirar, agarrar, azedo, temperatura, tangível, pressão, peso, gostoso, ruim, espaço, aperto, toque, contato, firme, mole, aroma, cair, constranger, concreto
Geral/Digital	acreditar, pensar, perceber, aprender, atender, compreender, saber, ter consciência, considerar, decidir, reconhecer, lembrar, entender, motivar, processar, aprimorar, aperfeiçoar, modificar, notar, intuir

14
EXERCÍCIOS

Assim como escrever se aprende escrevendo, falar se aprende falando.

A partir de hoje nunca mais perca sequer uma oportunidade para treinar.

Muitos me diziam que eu fazia bem os júris na Defensoria Pública. O que quase ninguém sabia é que quando eu chegava a fazer um júri em Plenário, já havia feito **o mesmo** júri pelo menos umas três ou quatro vezes antes.

* Não confundir "cinestesia" com "sinestesia": Segundo o *Aurélio*, **cinestesia** significa: "Sentido pelo qual se percebem os movimentos musculares, o peso e a posição dos membros" e **sinestesia** é "relação subjetiva que se estabelece espontaneamente entre uma percepção e outra que pertença ao domínio de um sentido diferente (ex.: um perfume que evoca uma cor, um som que evoca uma imagem etc.). Ex.: 'Avista-se o grito das araras.' (João Guimarães Rosa, Ave, Palavra, p. 91); 'Tem cheiro a luz, a manhã nasce.../Oh sonora audição colorida do aroma!' (Alphonsus de Guimaraens, Obra Completa, p. 100)". Assim, o termo cinestesia, com "C", é o que se refere à forma de captação relacionada com percepção corporal (tato, paladar, olfato, músculos).

Na semana do júri, cada banho era uma ocasião para treinar. Quando deslocava-me, indo ou voltando para o trabalho, ia e voltava "fazendo" o júri, desde a saudação aos jurados até a última e emocionante frase de efeito. Além disso, eu imaginava tudo o que o Promotor de Justiça poderia imaginar ou dizer, e a melhor resposta então a ser dada.

Também era comum eu explicar o caso para algum amigo da área e expor minhas teses. Isso me permitia ter um retorno, um *feedback* da força de meus argumentos ou se estava com algum "delírio defensivo". Para controlar o tempo, começava a cronometrar e falava tudo o que queria do início ao fim. A partir daí, eu descobria se precisava condensar alguma coisa ou se ainda tinha espaço para acrescer novos argumentos.

Eu praticava a sustentação da defesa até que ela ficasse perfeita, forte, irrebatível, convincente, o melhor possível. É claro, portanto, que tinha que fazer bem os júris.

Quando tenho que fazer uma palestra ou falar em algum evento, utilizo esse mesmo sistema. Treino bastante para quando for para o jogo sentir-me tranquilo e "em casa".

❀ Se você quer ir bem em uma prova de tribuna, faça a prova o maior número de vezes possível antes do "grande dia", e ele será muito mais facilmente um "grande dia".

Vamos a algumas **sugestões para o treinamento:**

✍ Experimente fazer um curso de oratória.

✍ Nunca perca uma oportunidade para falar: casamentos, formaturas, posses, enterros, aniversários, momentos alegres e tristes, exatamente como é palmilhada a vida. Fale sempre.

✍ Se você for chamado para alguma peça de teatro na escola ou no colégio, para se apresentar como jogral ou participar de debate ou coisa semelhante, jamais decline do convite. Vá e esforce-se para fazer o seu melhor.

✍ Sempre que for falar, lembre-se de obter e manter a atenção, de falar algo útil, de propor uma ação ou reação (aquilo que você quer, o objetivo, a lição, a moral, a proposta). Seja objetivo: quando se fala a verdade, não é preciso gritar, nem gastar muito tempo. Pense sempre na plateia, fale para o público, não para si. Tenha fluidez.

✍ Perca o medo ou receio de falar, de se expor, de expor suas opiniões. O mundo precisa de mais pessoas capazes de falar certo e bem.

✍ Aproveite as oportunidades e curta-as (*Enjoy it*).

"Uma frase é capaz de mudar um destino."

George Fischer

15
PRINCÍPIOS PARA UMA BOA ORATÓRIA

Vamos transcrever "50 Princípios para uma boa oratória", da Fonoaudióloga e especialista em voz Rogéria Guida, de quem já fui aluno em curso de oratória.

"50 PRINCÍPIOS PARA UMA BOA ORATÓRIA"

1. Não há opção: ou você fala ou você fala. Se não falar, outros falarão por e para você.
2. É importante compreender, atualizar e conscientizar-se da necessidade da oratória.
3. A dificuldade que os profissionais apresentam na sua capacidade de expressão compromete seus próprios interesses.
4. Expressar um pensamento organizado desperta credibilidade e ressonância nos outros.
5. Quem fala bem se fortalece. Escrever bem, falar bem e defender seu propósito com inteligência é fundamental.
6. A oratória deveria ser ministrada e desenvolvida desde a infância, o que conduziria ao fortalecimento do indivíduo para uma vida melhor.
7. Educar é conduzir para fora a energia vital, cultivando a percepção e a consciência da presença do indivíduo, resultando em autonomia e autoconfiança. Infelizmente, na prática, o ser humano é afastado de si e de seus propósitos, ficando cada vez mais vulnerável à submissão e às consequências dos poderes dos outros. Aquele que vive a inibição, que fica fora de si e se perde só porque está diante dos olhos dos outros é dominado pelos fantasmas internos de todos os representantes do poder no trajeto de sua vida. Aprendemos que o poder do outro retira o nosso poder. Este aprendizado desenvolve a menos-valia, que dificulta reconhecer o referencial do poder a partir da própria existência. Praticamos ações a todo momento e nem sempre reconhecemos que somos, ou deveríamos ser, o sujeito de nossas ações. Ser o sujeito de seu discurso corporal, emocional e intelectual proporciona a verdadeira condição de controle e poder.
8. Ser o sujeito de seu poder é a condição necessária para não ser sujeito do poder do outro.
9. O medo de se expor, de dizer o que pensa e sente diante do outro desorganiza, bloqueia a criatividade, consome energia, aprisiona e impede o ser de contemplar e saborear a vida.
10. O que chamamos de técnicas de oratória é o resgate e a consciência da expressão do poder natural e pessoal.
11. A palavra simboliza, organiza e identifica.
12. Ser sensível a cada palavra é a condição necessária para captar o que vem através dela.
13. Uma postura interna centrada em si mesmo traz a possibilidade de um verdadeiro aprendizado.

14. Aquele que fica fora de si mergulha na imaginação, fortalece os fantasmas com a sua energia vital, que deveria estar voltada para fortalecer o seu propósito. O mundo só é real quando o indivíduo se permite ser real.
15. Corpo desorganizado, sentimentos e pensamentos desorganizados.
16. Estar presente em todo o seu corpo e junto de seu propósito é a condição necessária para a sua fluência e o bom desenvolvimento da tônica do discurso.
17. Não há discurso fluente sem o sujeito presente.
18. Soltar o ar contido que alimenta a neurose intensifica a percepção corporal.
19. O orador deve ser capaz de sentir, lembrar, raciocinar, criar e ficar inspirado, ver o que está à sua frente e não se perder na ameaça de suas representações internas.
20. O ser humano não é tímido ou inibido, e sim a expansão da energia vital, portanto expressivo e criativo.
21. Ser a sua melhor companhia para a realização de seu propósito é fazer-se feliz.
22. Cultivar os sentimentos e pensamentos de sua meta e não se permitir doar energia para alimentar sentimentos e pensamentos fantasmas desenvolve controle e poder.
23. Na prestação de concursos, quando o candidato necessita de concluir suas conquistas com boas entrevistas e provas orais, não basta saber, mas, principalmente, mostrar e defender o que sabe.
24. Aquele que estiver centrado terá condições de articular respostas, improvisar e criar condições para aprovação. Quem mesmo com tanto saber se perde e fica fora de si, perde o controle e o poder. Vítima do esquecimento e do bloqueio da expressão, fica vulnerável às circunstâncias e aos poderes dos outros, perdendo oportunidades.
25. A falta de percepção de si conduz ao descontrole, fazendo o processo de expressão muitas vezes trair o orador. A distribuição de energia no corpo traz a precisão, a leveza e a harmonia que toda elegância traduz.
26. Através do discurso corporal, dos sentimentos e pensamentos, a plateia é estimulada a visualizar, sentir e raciocinar junto do orador.
27. A plateia normalmente deseja o sucesso do orador.
28. O orador que fala o que o receptor quer ouvir prende a atenção.
29. É preciso saber silenciar e fazer pausas permitindo a possibilidade de sentir e assimilar a mensagem.
30. Despertar curiosidade, saber usar perguntas e argumentar com precisão aproxima e agrada o receptor.
31. O bom orador não justifica nem realça nada que desvalorize sua apresentação.
32. Estar presente, intensificando a percepção corporal.
33. Abrir o peito e soltar o ar. Em momentos de tensão é indispensável lembrar de expirar muitas vezes. A respiração alimenta a saúde física, emocional e intelectual.

34. Sentir os pés no chão, existir na qualidade e na força da energia do olhar.
35. Quando sentado, sentar em cima dos ísquios, mantendo uma boa base para sustentar a coluna vertebral.
36. Todo discurso precisa ter início, meio e fim.
37. Saber dirigir-se ao público de acordo com a ordem estabelecida:

    Ex.^{mo} Sr. Presidente...

    Ex.^{mo} Sr. F...(convidado especial)

    Demais componentes da mesa.

    Senhoras e Senhores.
38. Soltar a voz, falar com entusiasmo, com energia e vibração. Através do som emitido é possível aproximar ou distanciar. A estabilidade da voz transmite segurança.
39. Acreditar em si, gostar da mensagem e da plateia desperta credibilidade e prazer.
40. Articular bem cada sílaba, palavras e frases valoriza o significado. Fazer a palavra viva, existindo no que fala, como fala e com quem fala. O vocabulário adequado à plateia fortalece a comunicação.
41. Marcar sem medo e claramente o que quer dizer é necessário para não possibilitar distorções da mensagem, eliminando vícios de linguagem, que enfraquecem o discurso do orador.
42. A comunicação com o outro é uma consequência da comunicação que o indivíduo efetua consigo mesmo.
43. Para aprender a falar é preciso aprender a escutar.
44. Falar de forma mecânica e inconsciente é estar insensível às palavras e escraviza o ser humano. Sentir e perceber o que se fala é ter o poder da palavra. Falar com qualidade é essencialmente falar da qualidade de ser humano.
45. A qualidade de presença do orador estimula a qualidade de presença da plateia.
46. A capacidade de presença permite ao indivíduo articular o que sabe e até mesmo o que não sabe.
47. A ausência do sujeito gera o "branco", desorganiza e desarticula o saber.
48. Toda postura interna normalmente aparece no discurso não verbal e vocal. Reconhecer o que o corpo expressa é um exercício do poder.
49. Cada ser humano é único, tem uma voz única, e portanto é o seu modelo, tem um potencial que necessita reconhecer e desenvolver.
50. A forma natural, clara e objetiva de expressão aproxima os seres humanos.

16
CONCLUSÃO

Experimente aplicar os conhecimentos aqui expostos e aproveite os excelentes resultados que terá. Isso não inclui apenas os concursos, mas tudo o que você fizer que dependa ou possa ser beneficiado por uma boa capacidade de comunicação (família, amor, negócios, exercício do cargo ou função pública).

Se "*uma frase é capaz de mudar um destino*", imagine o poder, então, que terá quem sabe moldar frases e palavras, expressar-se, falar, convencer, redarguir, interessar e emocionar o interlocutor ou uma plateia.

❁ **Fale, e mude seu destino!**

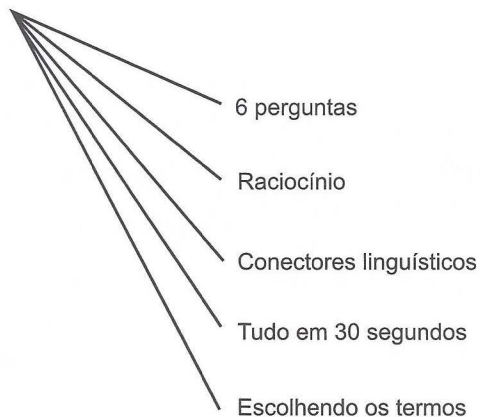
Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, E PARA AUMENTAR A QUALIDADE DE SUA ORATÓRIA, TOME ALGUMAS DECISÕES/INICIATIVAS:

1. Antes de falar, saiba qual é o seu objetivo, até onde quer chegar e a partir de que ponto estará satisfeito (o máximo e o mínimo a ser obtido com a fala ou negociação).
2. Antes de falar, verifique se possui um mínimo de informações a respeito do assunto que será abordado e, tanto quanto possível, de quem vai ouvi-lo.
3. Treine sua postura e os recursos úteis na oratória (↺ 14, anteriormente).
4. Prepare roteiros (mementos) de exposição e discurse, seja no banheiro, espelho, na praia, para parentes ou amigos, na sala de aula, onde for possível.
5. Ao lidar com o público (mesmo que seja uma pessoa só), procure verificar se o está cativando e mantendo sua atenção. Atente para a objetividade, concisão e clareza do seu discurso. Proponha uma ação consequente ao seu discurso.

Indicações Bibliográficas:

📖 Para aprofundar, ver o livro *Como falar bem em público* – técnicas para enfrentar com sucesso situações de pressão, aulas, negociações, entrevistas e concursos, em coautoria com Rogério Sanches Cunha e Ana Lúcia Spina.

ORATÓRIA

II Recursos

- apresentação pessoal
- autoconsciência
- credibilidade
- variação
- tocar o coração
- aplicação na vida prática
- utilizar mementos
- teoria do consumidor: atender à espectativa do auditório
- seja você mesmo
- clareza
- fechos e entradas
- ganchos
- frases de efeito
- histórias e casos
- histórias da Humanidade, personalidades, folclores etc.
- imagens
- mudar as pessoas de lugar

"Assim que você pensar que sabe como são realmente as coisas, descubra outra maneira de olhar para elas."

Sociedade dos Poetas Mortos

Capítulo 22

COMO USAR A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

A distinção entre a comunicação verbal e a não verbal

Como personalizar a exposição

O que e quais são os princípios da percepção

Posturas corporais negativas

Posturas corporais positivas

COMO USAR A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

1 COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL

A comunicação não verbal tem grande influência em concursos públicos e entrevistas para empregos. **Comunicação não verbal**, ensina o *Aurélio*, "*é a comunicação baseada em sistemas de significação independentes da linguagem falada, como a mímica, a pictografia, a música etc.*". Pictografia é o uso de ícones para o fim de comunicação.

Tão importante quanto o conteúdo da palavra nas provas orais, de tribuna e entrevista é, durante todo o desenrolar, trabalhar a comunicação não verbal. A palavra vale não só pelo seu conteúdo, mas também pela forma como é dita.

Às vezes o candidato dá a resposta certa, mas o faz demonstrando uma tão grande insegurança ou incerteza que o examinador não se convence de sua capacitação. Se ele estudou e utiliza bem as técnicas como, por exemplo, as fontes de autoridade (↻ C11, 16.12, p. 265), é possível falar com maior convicção sem medo de incorrer em erro grave.

A comunicação pode ser verbalizada (falada ou escrita), mas há uma segunda forma de se relacionar com o mundo: a comunicação não verbal.

Quem escreve a resposta certa, mas com uma caligrafia descuidada, cheia de garranchos, que não respeita as linhas da folha, usa letras grandes e pequenas, escreve desalinhada e desorganizadamente, usa metade maiúscula e metade minúscula, estará colocando na prova a resposta verbalizada/escrita correta, mas com uma péssima comunicação não verbal, indicadora – no caso – de desequilíbrio ou desatenção.

Da mesma forma, quando se faz uma entrevista ou uma prova (mesmo que não seja a oral) **são observados** vários elementos: **o trajar, o andar, a postura corporal etc.**

Essa observação sempre ocorre, seja consciente, seja inconscientemente. Mesmo que o examinador não repare conscientemente alguém mal trajado, seu cérebro irá captar a mensagem não verbal e gravar uma opinião desfavorável em relação àquela pessoa. Se em uma prova escrita o candidato deixa uma má impressão, mesmo que ocasional, isso pode repercutir na prova oral. Imagine um candidato que na prova escrita vai à moda *hippie* e no dia da prova oral aparece todo engravatado...

Tudo na vida é comunicação e ela também ocorre através de nossos corpos. Por sinal, uma das maneiras mais gostosas de se comunicar é através dele, não é mesmo? Mas não é apenas com o ente amado que nós comunicamo-nos corporalmente.

Em qualquer situação o corpo tem sua própria linguagem, expressada através da face, da gesticulação, do modo como movimentam-se a cabeça e os membros etc. Em geral, as manifestações corporais são sinceras e por isso servem para aferir a sinceridade das palavras.

✍ Experimente elogiar alguém com voz falseada, pastosa, arrogante, alta e estridente e depois proferir palavras duras com brandura, mansa e meigamente. Você verá que a comunicação apenas com o significado intrínseco das palavras é muito deficiente. O tom de voz, o modo de falar, os gestos, tudo isso conta muito, às vezes mais do que as palavras em si.

❁ Tanto quanto escolher as palavras, devemos escolher o tom da voz, os gestos e o modo de falar.

"Às vezes o candidato dá a resposta certa, mas o faz demonstrando uma tão grande insegurança ou incerteza que o examinador não se convence de sua capacitação."

2
DEIXANDO NOSSA IMPRESSÃO

> "Aproveite a chance e nunca irá lamentar o que poderia ter sido."
>
> Anônimo

Quando se diz que a primeira impressão é a que fica, é porque o cérebro tende a registrar a nova informação (a nova pessoa) juntamente com as suas primeiras impressões. O cérebro capta a linguagem corporal de forma bastante profunda. Por isso, se na primeira ocasião você dá atenção à pessoa, é educado, fica em pé, cumprimenta com um sorriso, a tendência é de que essa imagem fique registrada. Embora nem sempre seja fácil, é possível mudar a primeira imagem (a primeira impressão). O ideal, porém, é já começar com o pé direito.

Vejamos alguns exemplos:

a) Quando uma pessoa mente, tende a gesticular pouco, a tocar o rosto e o nariz e a mexer mais as mãos, além de desviar o olhar. Quando uma criança mente, tapa a boca; o adulto, o nariz. Quem fala a verdade em geral olha nos olhos, é capaz de sorrir, mantém a dinâmica corporal inalterada. Uma das formas de descobrir-se um mentiroso é reparar seu corpo, pois poucos conseguem mentir com o corpo. Se você, por outro lado, falar uma verdade, mas seu corpo não corresponder, é bem possível que pensem que você está mentindo.

Obs.: uma das coisas que aprendi no júri é que a mentira com cara de verdade convence mais do que a verdade com cara de mentira. Logo, quem detém a verdade deve dizê-la de modo a que como tal seja reconhecida. Além disso, as pessoas que acreditam em si mesmas são convincentes e carismáticas porque seus corpos expressam a mesma mensagem que os lábios e a voz.

b) O dedo indicador estendido passa a noção de agressividade. Se você o estender em uma discussão, a reação do interlocutor será visível: contra-ataque ou fuga. Estender o indicador para o público pode passar agressividade ou, dependendo da forma, convicção profunda de alguma coisa. Nunca estenda o dedo indicador para algum examinador. Para indicar convicção estenda os quatro dedos, deixando livre apenas o polegar, como se fosse prestar continência. Você conseguirá passar convicção sem o risco de transmitir a ideia de agressividade ou arrogância.

c) Existe o fenômeno do mimetismo ou eco de postura, que é a sensação de que se dois corpos adotam a mesma postura, é porque seus donos estão em situação semelhante ou possuem as mesmas ideias. Essa é uma técnica sutil e muito sofisticada, mas eficiente. Se o seu interlocutor cruza as pernas, cruze as suas; se mantém o punho cerrado em cima da mesa, coloque o seu punho cerrado em cima da mesa; se recosta-se ou fica inclinado para frente; faça o mesmo. Não deixe que o interlocutor perceba o uso da técnica, nem o imite de forma total e completa. Em concursos, seja mais discreto, pois o examinador é o examinador e você é o humilde candidato. Todavia, se bem empregada, a técnica funciona em qualquer situação: concursos, negociações, entrevistas para empregos etc.

d) A observação do interlocutor é importantíssima para uma argumentação eficiente. Também aprendi isso no Tribunal do Júri, onde não podemos dialogar com os jurados. É preciso perceber o que as pessoas estão pensando através de sua linguagem corporal. Apenas assim podemos ver se estão concordando ou não conosco. Se estão concordando, podemos prosseguir e ir mais fundo; se não, precisamos mudar o argumento. É preciso perceber o que os corpos dizem: isso funciona para jurados, namoradas, amigos, adversários e examinadores.

Se você for capaz de, em uma conversa, prestar atenção (ter acuidade) nas palavras e também nos gestos do interlocutor, se transformará em um ser humano muito mais observador, sensível e perspicaz.

✍ Quanto mais treinar, mais você saberá fazer.

Assim, em qualquer situação, você será capaz de "ler os pensamentos" de uma pessoa e determinar-se de acordo não só com o que ela diz com a boca, mas com o que diz com as reações de seu corpo. Ex.: Se meu interlocutor cruza os braços, posso fazer mimetismo e assumir a mesma posição de braços cruzados. Repare como em uma academia de ginástica os mais musculosos adotam essa posição de "fortes". Em tal situação, uma pessoa que queira enturmar-se poderá usar o mimetismo.

Por outro lado, se estou em uma negociação e a pessoa cruza os braços, é porque está colocando-se na defensiva. O braço funciona como um "muro" colocado entre ela e você. A partir do momento em que eu percebo isso, devo mudar minha argumentação, tranquilizar a pessoa, mostrar pontos favoráveis a ela, que não a estou pondo em risco ou querendo prejudicá-la, assim, sairá da posição defensiva.

Em um concurso, se o examinador cruza os braços pode estar revelando que está discordando de nós e, a partir daí, "defendendo-se" de uma posição ou opinião errada e, logo, prestando mais atenção. Nessa hora, é preciso demonstrar as bases doutrinárias e técnicas da posição que estamos mencionando e, logo em seguida, mostrar a posição divergente. Outra forma dessa demonstração de maior atenção (às vezes mais positiva) é o examinador chegar o tronco um pouco mais para a frente, ao passo que recostar-se na cadeira, isso pode ser sinal de cansaço ou desinteresse. No primeiro caso é só seguir a argumentação natural, sempre fundamentando bem suas posições e atentando para eventual dicotomia (↻ C18, I7, p. 414).

No caso do examinador estar recostado na cadeira, isso pode ter várias razões, de modo que é possível continuar a seguir a linha básica de sua exposição. Se estiver em condições, isso é, se der para fazer isso sem se perder, tente citar um exemplo, relacionar o assunto com um princípio, fonte de autoridade ou qualquer outra coisa que crie um pouco mais de vida ou interesse na sua explanação.

Utilidade do conhecimento desses fenômenos. Quem treina e conhece esses fenômenos corporais passa a observá-los conscientemente. Quem não tem experiência, idade ou técnica também perceberá essas mensagens, pois o cérebro as capta através do inconsciente. A mensagem será passada de uma maneira ou de outra.

Quem consegue processar essas informações conscientemente pode usá-las a seu favor. Quem não consegue, apenas as processa inconscientemente, sendo influenciado pela mensagem corporal sem ter um maior controle de seu processamento.

Para aperfeiçoarmos nossa comunicação, devemos prestar atenção na mensagem que estamos passando com nossos corpos e aquela que está sendo projetada em nós pelos nossos interlocutores.

Se duas pessoas conversam sem conhecer isso, a comunicação tem uma boa margem de aleatoriedade. Às vezes uma pessoa simpatiza ou não com a outra e não sabe por quê. Se tivesse maior consciência da comunicação não verbal, poderia saber os motivos.

Se uma pessoa conhece esses fenômenos e outra não, a que os conhece terá maior domínio da situação. Se ambas conhecem, conseguirão um nível de comunicação e entendimento mútuo raríssimo entre as pessoas. Nesse caso, ambas conseguirão entender-se muito melhor.

"Se você é capaz de, em uma conversa, prestar atenção (ter acuidade) nas palavras e também nos gestos do interlocutor, se transformará em um ser humano muito mais observador, sensível e perspicaz."

3
PRINCÍPIOS DA PERCEPÇÃO

Existem **princípios da teoria de informação e percepção cinestésica**, ensinados por P. Weil e R. Tomparakow (1990, p. 87 e seg.):

1. Os componentes simultâneos das mensagens em linguagem do corpo humano sempre **concordam** ou **discordam** entre si.
2. É possível discernir entre atitude conscientemente exteriorizada e atitude consciente ou inconscientemente oculta.
3. A percepção e/ou reação do receptor das mensagens pode ser de modo consciente ou inconsciente.
4. Na percepção consciente de mensagens corretamente avaliadas:
   - 4.1. O acordo dos componentes (linguagem + expressão corporal) confirma a verdade da intenção convencionalmente exteriorizada (verbalmente).
   - 4.2. O desacordo dos componentes (linguagem + expressão corporal) revela oposição reprimida à intenção convencionalmente exteriorizada (verbalmente).

Assim, para melhorar sua percepção e comunicação:

✍ Procure, a partir de hoje, observar o que as pessoas dizem com o corpo. Procure, sempre que estiver ouvindo alguém, reparar o que a pessoa fala e como gesticula, move-se etc. Quando estiver conversando, aprenda a ouvir as palavras e a visualizar os movimentos.

✍ Considero os dedos como uma espécie de bandeira da alma. Repare se eles estão "calmos", nervosos, se a pessoa aperta alguma coisa, se parece estar se coçando, se arruma as meias, ou seja, se as mãos e os dedos mostram calma ou tensão, sinceridade ou não.

✍ Repare também os olhos da pessoa. Dizem que os olhos são a janela da alma e isso tem seu fundo de razão. Aprenda a "ler os olhos". Sempre que você oferecer alguma coisa (um café, um doce) a alguém, repare os seus olhos, o timbre da resposta e o tempo que a pessoa leva entre o ouvir o oferecimento e o responder à pergunta. Quando a pessoa aceitar, calibre essas reações como o "sim" visual. Quando disser não e você souber que ela realmente não quer, repare e calibre o "não" visual. Comece a procurar descobrir qual é a resposta da pessoa antes de dizê--la, apenas reparando o seu corpo e principalmente os seus olhos. Você passará a saber quando

o "sim" ou o "não" são sinceros. Depois de algum tempo, você não precisará ouvir a resposta para saber se a pessoa quer alguma coisa ou não. Isso ajudará no relacionamento familiar, no trabalho e nos concursos.

✍Aprenda a lidar com o "espaço aéreo" das pessoas. Todos temos uma área ao redor de nós à qual permitimos acesso apenas para quem nos é suficientemente íntimo. Há uma distância só nossa, uma que deixamos quem amamos chegar, outra para os conhecidos e outra – a mais distante – para quem não conhecemos. Quem não sabe identificar isso certamente passará por inconvenientes na rua, no trabalho e numa entrevista ou concurso. O lado positivo é que quando nos aproximamos de uma pessoa e esta afasta-se um pouco, ainda é cedo para aproximar-se; quando ela não se afasta, significa que já fomos "admitidos" como merecedores desta proximidade. Saiba identificar e usar isso em seu favor.

✍**Em suma**, apenas pessoas pouco sofisticadas se limitam a comunicar-se, a falar e a ouvir apenas com as palavras. É preciso saber ver e ouvir todas as coisas. Muitos chegam a este conhecimento empiricamente depois de anos ou décadas de vida e experiência. Contudo, para quem presta atenção (tem acuidade), é possível usufruir dos benefícios da experiência de um modo mais rápido, através do estudo das coisas.

Ao dizer que a linguagem (verbal) é uma fonte de mal-entendidos, Exupéry (na voz da raposa que conversou com o Pequeno Príncipe) realçou a importância da comunicação não verbal. Ao falar que não se vê suficientemente com os olhos, mas sim com o coração, realçou a sensibilidade que precisamos ao nos relacionarmos com o semelhante.

"Todos temos uma área ao redor de nós à qual permitimos acesso apenas para quem nos é suficientemente íntimo."

" – A gente só conhece bem as coisas que cativou, disse a raposa. Os homens não têm mais tempo de conhecer coisa alguma. Compram tudo prontinho nas lojas. Mas como não existem lojas de amigos, os homens não têm mais amigos. Se tu queres um amigo, cativa-me!
- Que é preciso fazer? Perguntou o principezinho.
- É preciso ser paciente, respondeu a raposa. Tu te sentarás primeiro um pouco longe de mim, assim, na relva. Eu te olharei com o canto do olho e tu não dirás nada. A linguagem é uma fonte de mal-entendidos. Mas, cada dia, te sentarás mais perto...
(...) - Eis meu segredo, disse a raposa. É muito simples: só se vê bem com o coração. O essencial é invisível para os olhos."

O Pequeno Príncipe, Exupéry

4
IDENTIFICAÇÃO DA POSTURA CORPORAL

Em termos percentuais, a pessoa "fala", isto é, transmite um número muito maior de informações através de seu corpo do que de sua voz ou suas palavras. Do mesmo modo, a letra revela muito acerca da pessoa que a escreveu.

Para melhorarmos nosso nível de comunicação e nosso domínio sobre esse processo, devemos começar a, como já disse, prestar atenção (acuidade) naquilo que os corpos estão dizendo, a participar mais ativamente desse conjunto de operações.

Comece a reparar como você e seu interlocutor reagem quanto a:

- **Postura de um modo geral**: o conjunto dos itens abaixo e a impressão geral passada pela pessoa.
- **Voz**: repare o timbre, a modulação, o tom, o volume e suas variações (inflexões, quedas e picos), pausas, velocidade etc.
- **Rosto**: expressões faciais, os músculos da face (rígidos, normais, movimentação) etc.
- **Olhos**: movimentos (fixação, direção, ritmo normal ou não das piscadas dos olhos), globo ocular (normal ou avermelhado), lágrimas etc.
- **Pele**: cor, umidade (suor, frieza) etc.
- **Respiração e ritmo cardíaco**: repare o tronco, o abdome, as veias do pescoço, as veias das têmporas etc.
- **Corpo**: ângulo dos ombros (para cima, baixo, trás e frente), gesticulação, posição das mãos e dedos (cruzamento, imobilidade, ritmo frenético ou não, local de repouso, se vão até a face etc.).

? Será que não se está dando muita importância à postura? Não. Que estudar a matéria em si é necessário, não é preciso dizer, e nós já falamos sobre técnicas para estudá-la. Neste capítulo estamos procurando agregar valor ao candidato não só de um modo geral, mas tratando de assuntos que, embora essenciais, são muitas vezes ignorados.

5
POSTURAS CORPORAIS NEGATIVAS

Aqui vão algumas posturas corporais que prejudicam o candidato por força da mensagem que transmitem aos examinadores. Há casos em que a pessoa dá as respostas certas e não sabe por que foi reprovada, esquecendo-se de que em provas orais leva-se muito em consideração a imagem passada pelo candidato.

O examinador tem a grave responsabilidade de, principalmente nas provas orais (que são as últimas), habilitar ou não alguém para assumir um cargo público. Quem for aprovado passará a exercer a autoridade e até mesmo a gerar responsabilidade para o Estado (por exemplo, conforme art. 37, § 6º, da Constituição).

Mencionarei algumas atitudes. Veja se você concorda comigo quanto ao fato delas serem prejudiciais:

- Corpo muito rígido – **tensão**
- Corpo muito largado – **pouco caso, displicência**
- Olhar para baixo – **insegurança**
- Olhar para o alto ou para os lados – **fuga**
- Olhar agressivo ou com pedido de piedade – **falta de postura**
- Queixo muito levantado – **arrogância, orgulho**
- Queixo muito enterrado – **prejudica a projeção da voz e indica falta de credibilidade**
- Suor e tremedeira – **pavor, desespero**
- Ombros caídos – **insegurança, medo, falta de credibilidade, depressão**
- Braços cruzados – **busca de distanciamento e proteção (= medo da banca ou arrogância)**
- Braços para trás – **dependendo da postura geral, pode significar altivez e arrogância**
- Gesticulação em excesso, acima da cabeça ou abaixo da cintura – **nervosismo, desequilíbrio, falsidade etc.**
- Aperto de mão fraco ou distante – **timidez, falsidade**
- Apertar as mãos nervosamente – **tensão, nervosismo**
- Mãos no bolso – **timidez**
- Mãos se coçando ou tocando a face – **nervosismo, mentira, incômodo**
- Ficar brincando ou mexendo com objetos (canetas, clipes, relógio) – **nervosismo e falta de autocontrole**
- Tamborilamento com os dedos ou membros – **nervosismo**
- Ficar parado com um dos joelhos fletidos – **descaso, preguiça**
- Andar pachorrentamente – **desleixo**
- Andar muito rápido ou muito lento – **um monte de coisas, mas a impressão não fica boa**
- Voz muito baixa – **insegurança**
- Voz muito alta – **desequilíbrio**
- Voz muito pausada – **impressão de que a resposta é decorada**
- Voz muito rápida – **descontrole emocional (além de não gastar tempo falando, o que é sempre útil)**
- Voz muito impostada – **impressão de arrogância ou de ter aprendido mal nas aulas de oratória**
- Voz pastosa ou melosa – **lembra a fala de *hippies*, a qual sofre preconceitos**
- Gírias, palavrões, exemplos incomuns – **demonstra falta de compostura**
- Falar soltando chiados ou pedidos de confirmação do ouvinte ("hããã", "ehhh", "né?", "não é?" e "não é verdade?") – **insegurança**

O nervosismo e a tensão mostram falta de preparo do candidato para o exercício do cargo. A timidez, o desleixo, pouco caso, desequilíbrio são características que ninguém quer ver em algum profissional nos campos público e privado. A arrogância e o orgulho são desagradáveis a qualquer pessoa. A falta de segurança mostra que o candidato ou não está preparado na matéria ou não tem equilíbrio emocional.

Tudo isso prejudica o candidato mais do que uma resposta eventualmente errada. Já tive a oportunidade de participar de uma banca que reprovou uma candidata que respondeu a maior parte das questões de modo correto, mas sem segurança alguma, sempre com ar de dúvida, dando a impressão de que "chutava" as respostas. É temerário colocar alguém assim em uma posição de autoridade.

Muitas vezes, o candidato erra o mérito da questão, mas demonstra segurança, raciocínio, bom senso, equilíbrio etc. No cotidiano profissional é mais fácil ele abrir um livro e acertar a solução do caso concreto do que a outra aprender a ter segurança e autoridade.

Em provas, nem sempre o pior é uma resposta errada. O pior é a falta da atitude e postura corretas.

6
POSTURAS CORPORAIS POSITIVAS

Substitua as atitudes e posturas negativas por outras positivas. Na sua comunicação não verbal cuide do seguinte;

a) **Apresentação pessoal** – ↺ C14, I5.1, p. 344.
b) **Mensagem não verbal transmitida** – através de sua própria postura, mostre educação, humildade, segurança, tranquilidade e equilíbrio, que é o que todos querem encontrar em um profissional.
c) **Use sua voz normal** – que é a que menos tem chance de dar errado. Procure aperfeiçoar sua voz normal através do treino e de cursos de oratória. ↺ C21.
d) **Use seu corpo** – quanto mais ele confirmar suas palavras e passar confiança e credibilidade, maior será seu poder de persuasão e convencimento.
e) **Confie em si próprio** e faça o seu melhor. Não se estresse repetindo que tem a obrigação de passar, que já chegou até aquela fase etc. Diga que está indo bem, que já chegou até aquela fase e que vai fazer o seu melhor. Se for o suficiente para passar agora, ótimo; se não for, nem por isso você vai desistir, pois sua vontade de vencer – mais cedo ou mais tarde – é suficientemente forte. Pela terceira vez eu digo: não se preocupe com o resultado, preocupe-se apenas em fazer o seu melhor: *Do your best.*

1. ✍ Faça sessões de treinamento com amigos, procurando exercitar a forma de se apresentar, sentar, chegar, sair, saudar etc.
2. Procure, a partir de hoje, reparar a comunicação não verbal das pessoas, com o que você aprenderá a usar esse fator em seu benefício.

3. Nunca perca uma oportunidade de falar (em clubes, passeios, recepções, igrejas, casamentos, aniversários, funerais etc.). Sempre que puder, atue como orador.
4. Comece a observar os oradores, políticos, líderes comunitários e religiosos. Tente aprender com eles. Tape os ouvidos e repare apenas na sua postura e gesticulação. Depois ouça os argumentos e como eles são expostos. Em especial, ouça pessoas e ideias com as quais não simpatiza (tente entender antes de criticar). Depois, pense em como comentaria ou redarguiria o que foi dito.
5. O conjunto de observação + prática fará de você um *expert* em apresentação pessoal, verbal e não verbal.

7
CONCLUSÃO

7.1. Captação pelo consciente e inconsciente

A comunicação não verbal nem sempre é percebida pelo **consciente**. Mesmo que a pessoa não preste atenção a postura, roupas, gesticulação, estes indicadores são captados pelo **inconsciente**. Muitas vezes não simpatizamos com uma pessoa sem saber o motivo, mas se observarmos sua comunicação não verbal veremos que essa pessoa passa alguma "mensagem" desagradável em si ou que nos recorde alguém de quem não gostamos. Outras vezes "gostamos logo de saída" de alguém, mas de fato o que houve foi uma afinidade na comunicação não verbal.

Em um concurso, muitas vezes o examinador "não vai com a cara" de um candidato porque ele, de alguma forma, "comunicou-se" com o inconsciente do examinador através de linguagem não verbalizada.

IMPORTANTE: ↺ C14, I5.1, p. 344 aborda assuntos como comunicação não verbal, apresentação, atitude com fiscais e examinadores, dicas sobre provas orais, de tribuna e entrevistas.

7.2. Finalizando este assunto...

Já foi dito que "*você não terá uma segunda chance de criar uma primeira boa impressão*". Isso mostra a seriedade do assunto. Por outro lado, também é certo que "*enquanto há vida, há esperança*". Isso também é verdade. Sempre podemos recuperar-nos de um insucesso, pois "*o fracasso é um momento, nunca uma pessoa*". A palavra fracasso é até forte demais, pois nunca será fracasso uma experiência da qual pudermos retirar algum aprendizado para o futuro.

Utilizar a comunicação não verbal é uma forma de nos comunicarmos melhor com nosso próximo, daí podendo auferir um grande ganho enquanto pessoas.

Estamos tratando exatamente disso: como conseguir ver, ouvir, sentir e exprimir melhor nossos sentimentos e nossa verdade.

Durante a Revolução Francesa, muitos dos advogados que defendiam os nobres acusados de traição eram executados logo após cumprirem o seu papel, sendo considerados como "cúmplices". De fato, a Humanidade sempre teve bastante dificuldade para entender a missão da defesa e de separar o direito à defesa da eventual gravidade do ato praticado pelo acusado.

Pois bem, conta-se que um brilhante advogado começou sua defesa da seguinte maneira:

" – Senhores, trago-vos numa bandeja minha cabeça e minha verdade. Podereis dispor da primeira depois de ouvir a segunda."

Quando você se comunica, seja como for, está oferecendo muito mais do que sua verdade. Você oferece a si próprio, oferece toda sua imagem e, assim, de certo modo, sua "cabeça".

PORTANTO,

aprenda a apresentar, numa belíssima bandeja,
sempre, a sua pessoa e a sua verdade.

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU PODER DE COMUNICAÇÃO AUMENTARÁ DESDE QUE VOCÊ:

1. Aprenda a perceber não só **o que** você fala, mas também **como** fala. Perceba seu corpo enquanto estiver falando ou conversando.
2. Cuide de sua apresentação pessoal e de sua voz: elas são "cartões de visita" de sua pessoa.
3. Adquira o hábito de prestar atenção à comunicação não verbal. Passe a reparar nas mensagens transmitidas pelo corpo de seu interlocutor. Exercite-se atentando para as pessoas na rua ou no trabalho. Outra boa forma para empreender-se essa observação é através da televisão e do cinema (podendo-se até mesmo deixar o televisor sem som e analisar unicamente os gestos dos atores).
4. Tente descobrir a opinião de seu interlocutor sem depender das palavras, mas apenas de seu olhar e de sua expressão facial e corporal.
5. Ao defender suas ideias, faça-o de corpo inteiro: inteligência, voz, corpo, alma, sentimento.

Indicações Bibliográficas:

📖 *Como falar bem em público* – técnicas para enfrentar com sucesso situações de pressão, aulas, negociações, entrevistas e concursos, em coautoria com Rogério Sanches Cunha e Ana Lúcia Spina (Ed. Impetus).

Capítulo 23

COMO APRENDER COM SEUS ERROS

Considerações sobre nossa cultura de vencedores e de acertos

Como lidar com o medo da derrota e de errar

Atitude diante da vitória e da derrota, do acerto e do erro

A limitadora ideia da impossibilidade

Como lidar com o passado e o futuro

COMO APRENDER COM SEUS ERROS

1
UMA CULTURA DE VENCEDORES

Vivemos em uma cultura onde cultua-se e respeita-se apenas a vitória. É muito raro alguém admirar o segundo colocado, aquele que não venceu, que não foi o melhor. Em nossa cultura, apenas presta-se honras ao vencedor, àquele que supera a todos. As pessoas só comemoram a vitória.

Isto não é o ideal. Muitas vezes o segundo colocado possui muito mais honra e glória do que o primeiro, muitas vezes o 5º colocado foi mais longe do que aquele que chegou na primeira colocação.

Como pode ser isto?

Há ocasiões em que o 5º colocado superou-se muito mais, ultrapassou os seus próprios limites. Se você reparar as condições de treinamento atlético em Cuba, verá que seus atletas superam-se muito mais do que os de outros países, onde há toda uma infraestrutura e conforto.

O esforço e a participação no jogo vale tanto quanto ou até mais do que a própria vitória.

É por vivermos nessa cultura de vencedores que não aprendemos a perder, a compreender que também há glória na derrota. Perder, ser derrotado, ser o segundo é honroso. Apenas uma derrota é ruim: a derrota sem honra, como, por exemplo, os conhecidos casos de um lutador de boxe e de um campeão de Fórmula 1, ambos capazes, mas que se deixaram cair abaixo da própria derrota ao utilizarem meios ilegítimos para alcançar a vitória. Essa é a derrota que enevoa a honra. Eles, mesmo que tivessem tido sucesso, mesmo que tivessem sido campeões mundiais com suas trapaças, não seriam vitoriosos.

Infelizmente, nem sempre o destino escancara o erro, o mal, a deslealdade, o *doping*, e nem sempre a Humanidade sabe identificar bem o saber jogar e o saber vencer.

Dentro dessa cultura o que importa é vencer, ter dinheiro, ser famoso, estar "na crista da onda". E quantas vezes sobe-se bem alto unicamente para o tombo ser maior.

Faço, pois, de certo modo, uma defesa da derrota e do erro. Derrotas ensinam, derrotas fazem meditar, derrotas exigem paciência, fortaleza, persistência. Derrotas exigem do derrotado a capacidade de superar-se, de melhorar, de tentar mais uma vez. Sob este aspecto, perder ensina muito mais do que vencer.

O primeiro colocado já é o melhor, é coroado, amado, recebe dinheiro, fama, poder. Por isso vencer é perigoso: vencer dá a ideia de que se está completo, no topo, de que não é preciso melhorar mais.

Por isso, é preciso saber vencer e saber perder. Ao vencer, é preciso humildade e cautela. O fato de ter sido vitorioso hoje não nos assegura a vitória amanhã. Cada jogo é um jogo, cada campeonato um campeonato.

Ao perder, é preciso não se abater, treinar mais, aprender mais, tentar mais uma vez.

Perder em um concurso ou em uma prova exige a mesma disciplina que se espera de um atleta que não venceu. E, em concursos, temos muito mais oportunidades do que nos esportes. Uma Copa ou um Campeonato não se repetem: o máximo que se consegue é ser o próximo campeão. Em concursos, uma vitória completa apaga todas as derrotas anteriores.

O fato de ter tido um resultado razoável em uma prova não significa que na próxima aquele patamar já está assegurado: na próxima é preciso o mesmo esforço, como acontece em tudo na vida. Por outro lado, tirar uma nota 3 ou 4 não deve ser motivo de tristeza, mas de satisfação, pois já se está conseguindo fazer alguns pontos, já se está no caminho.

O que nossa sociedade não tem correta noção é de que a derrota traz em si um conteúdo didático, um legado de experiência e crescimento. Sob esse aspecto, em cada derrota esconde-se um elenco de vitórias, e a semente e a possibilidade de uma vitória no futuro. Tudo desde que se compreenda a grandeza de perder e de se persistir até vencer.

2
UMA CULTURA EM QUE TODOS TEMOS DE ACERTAR SEMPRE

"Quantas chances eu desperdicei / Quando o que eu mais queria / Era provar pra todo mundo / Que eu não precisava / Provar nada pra ninguém."
Renato Russo

Da mesma forma que aprendemos a vencer, aprendemos a acertar. E acertar sempre, como querem os pais, os mestres, o mundo. "A nota dez é que é a nota dez! É a única que serve." "O 'A', o melhor, o primeiro colocado!" Um monte de ilusões.

Querem sempre que acertemos. Somos sempre medidos pelos nossos acertos, pelo número de vezes que demos a resposta certa, que fizemos o exercício corretamente, que vencemos.

Esquecem-se que, desde que haja a devida consciência e atitude, cada erro traz consigo uma parcela de aprendizagem. E é a aprendizagem o que importa: devíamos ser julgados pelo percentual de aprendizagem e não pelo percentual de acertos. Medir acertos e erros é mais fácil do que medir a aprendizagem, que nem sempre coincide com eles. Acertar pode significar um aprendizado menor do que aquele que, errando, cresce; aquele que, falhando, aprende a evoluir e aperfeiçoar-se. Muitas vezes quem repete aprende e fixa ao passo que aquele que acerta continua e esquece.

Se o aluno souber avaliar o aspecto positivo do erro, pode acrescer e aprender muitíssimo. Nesse sentido, errar é bom. Quem erra cresce e aprende se souber como errar, isto é, como conviver com o erro e se aperfeiçoar com ele e através dele.

3
O MEDO DA DERROTA E DO ERRO

> **"Não tenho medo do escuro,**
> **mas deixe as luzes acesas agora."**
> Renato Russo

Exatamente por vivermos em uma sociedade que apenas enaltece o triunfo, sem compreendê-lo bem, muitos passam a ter medo de tentar porque cada tentativa traz em si a possibilidade da vitória ou da derrota, do acerto ou do erro.

O pavor diante do erro e da derrota torna-se algo tão profundo que a pessoa prefere não tentar do que tentar e eventualmente ser derrotado ou errar.

Por esse motivo, muitos se sentem no limbo cinzento do comodismo, do receio e do medo porque não querem correr o risco necessário para se acertar.

Contudo, se você não pode perder, também não pode vencer.

Conheço muitas pessoas cujo orgulho ou receio impediram-nas de fazer um concurso, de tentar uma prova, de fazer uma entrevista, tudo com medo de perder. E, fazendo isso, enganadas por uma sociedade consumista e sedenta de heróis troianos, tais pessoas sentaram-se à mesa daqueles que bebem um vinho sem gosto, que comem uma comida sem sabor. Antes tentassem, antes perdessem, pois na derrota teriam mais honra e glória, na derrota teriam tido a virtude da busca da vitória, que é um valor que excede à vitória em si.

Errar é, por vezes, um sinônimo de estar vivo, de tentar, de experimentar, de ousar. Jorge Luiz Borges, no texto que transcrevemos no Apêndice, chega a dizer que, se pudesse recomeçar sua vida, cometeria mais erros.

Um poeta cubano, ao comentar as dificuldades causadas pelo embargo econômico que prejudica a Ilha, disse palavras lapidares:

"O nosso vinho é amargo, mas é o nosso vinho."

Tenho certeza de que haveria menos frustração no mundo, e muitos vitoriosos a mais, se as pessoas encarassem a derrota até como um vinho amargo, mas como um vinho conquistado por elas próprias. A falta de se tentar, ainda que se erre, é a causa da falta de muitos acertos.

Quisera que você nunca tivesse medo de fazer um concurso, nunca tivesse medo de tentar mais uma vez (mesmo que fosse a centésima), que nunca se assustasse com a possibilidade do erro. Para vencer é preciso arriscar a perder, e se perde-se, aprende-se, persiste-se, vence-se, mais cedo ou mais tarde.

"Perdemos muito por medo de tentar."

J. N. Maffitt

"Quem decide pode errar; quem não decide, já errou."

Herbert Von Karajan

"Se você não está cometendo erros, você não está assumindo riscos, e isso significa que você não está indo a lugar algum."

John W. Hott Jr.

"O homem que não comete erros, geralmente não faz nada."

Edward John Phelps

"Aquele que tentou e não conseguiu é superior àquele que nada tentou."

Bud Wilkinson

4
A ATITUDE DIANTE DA VITÓRIA E DA DERROTA, DO ERRO E DO ACERTO

Um erro ou uma derrota, pois, devem ser vistos como oportunidades de aprendizado e, portanto, não como experiências negativas, apenas como experiências. O único erro inútil é aquele no qual não aprendemos nada, em que não tiramos nenhuma lição.

Todas as coisas possuem aspectos positivos e negativos: valorizar apenas o lado bom do acerto e da vitória e apenas o lado negativo do erro e da derrota é uma crueldade. É preciso alertar os vencedores dos riscos da vitória e consolar os derrotados com as virtudes da falha.

Vitória e derrota, sorte e azar, são todos impostores que precisam ser devidamente tratados, julgados, medidos, pesados, vividos.

Minha proposta é que você passe a olhar de modo isento para a vitória e a derrota, para poder aprender com ambas e com nenhuma delas se ver iludido.

Você não tem só que acertar. Você também tem que errar, mesmo que apenas algumas vezes. Ninguém vence todas ou acerta sempre. É raríssimo o acerto sem que antes dele existam erros no processo de aprendizado. Por isso já se disse "*Erre sempre, erre cada vez melhor*", pois, fazendo isso, você estará sempre mais perto do acerto, que, afinal, é o objetivo.

Não tenha medo de errar. É preciso olhar a vitória com a penitência do derrotado e a derrota, se digna, com o orgulho do vitorioso.

"Para que repetir os erros antigos quando há tantos erros novos a cometer?"
Bertrand Russel

A vitória só é válida se honesta e produto do próprio crescimento pessoal, e a derrota é sempre honrosa se houve todo o esforço possível, se aquele que perdeu fez o seu melhor. Se você dá o melhor de si, vence independentemente do resultado.

Talvez por serem apenas duas faces da mesma moeda, tanto a vitória quanto a derrota enaltecem-se ou vituperam-se conforme se banhem, respectivamente, com lealdade e honestidade ou com deslealdade e desonestidade.

Considere um insucesso por vários ângulos. Um deles é se realmente você teve um insucesso. Muitas vezes o que pensamos ser um insucesso é uma dádiva. E, às vezes, nem foi insucesso. Há pessoas que não vão ver seus resultados em provas e concursos e deixam de saber que passaram ou que estão diante de um caso onde um recurso pode resolver o problema. Sobre quando e como recorrer, ↻ C16.

Há uma propaganda da Nike em que Michael Jordan, considerado o melhor jogador de basquete de todos os tempos, vai dizendo que errou 9.000 cestas, que perdeu tantos jogos, que 26 vezes pensaram que ele faria a cesta da vitória no último segundo e ele errou etc. Depois de narrar tantos reveses, ele conclui dizendo que é por isso que é um vencedor. Quando vi tal propaganda, fiquei muito feliz com o quanto ela coincide com a minha crença: errar faz parte do processo de aprendizado e da estrada para a vitória. No caso de Jordan, ele não se abateu com os próprios erros, ele continuou a treinar, esforçar-se até acertar. Assim como qualquer um de nós pode fazer.

Há ainda uma outra propaganda com o mesmo atleta na qual ele também vai conversando com o telespectador e pede que a gente duvide de que ele ainda é capaz, de que é rápido, de que pode voar etc. Em seguida, ele "voa" e faz uma "enterrada" espetacular. A dúvida, para ele, é um desafio. Duvide dele e o mesmo terá ainda mais vontade de ir lá e fazer. Afinal, erros e dúvidas nossas ou de terceiros não impedem a vitória, nem mesmo a perfeição.

O correto é você ter a seguinte atitude: **Faça o seu melhor, persista até vencer** e não se iluda com a vitória ou a derrota, tratando-as como, por vezes, um capricho do destino ao qual você pode superar. **O aprendizado e o esforço pessoal é que são as verdadeiras conquistas.**

"O único homem que nunca comete erros é aquele que nunca faz coisa alguma. Não tenha medo de errar, pois aprenderá a não cometer duas vezes o mesmo erro."

Roosevelt

5

UMA SOCIEDADE QUE QUER OUVIR SEMPRE O SIM

Tanto quanto a vitória e o acerto, nossa cultura ensina que devemos sempre ouvir e responder "sim". Por essa razão muitas vezes dizemos "sim" quando a nossa vontade é dizer "não". Chega-se a ponto de considerar-se falta de educação dizer "não".

Temos que ouvir sempre "sim". Temos que sempre dizer "sim". Porém, quantas crianças transformam-se em malfeitores ou viciados porque não ouviram um bom e firme "não"?

Toda pergunta traz, ínsita em si, a resposta "sim" e a resposta "não". Receber um "não" nada tem de humilhante, dado que constitui-se uma alternativa tão válida quanto a resposta positiva. Quantas vezes um adolescente deixa de convidar alguém para ir ao cinema por medo do "não"?

Pode parecer ridículo, mas o fato é que muitos adultos deixam de ouvir "sim" porque – como se fossem tímidos adolescentes – ficam com medo de ouvir um "não". Uma reprovação em concurso tem uma certa cara de "não" e muitos não querem ou não estão preparados para ouvir isso.

"Se você obedece a todas as regras, acaba perdendo toda a diversão."

Katherine Hepburn

Warren Greshes ensina que se você não pedir, não vai receber. Para receber alguma coisa você tem que pedir, e o pedido tem que ser razoável, num momento razoável, e de preferência a pessoa deve ter alguma confiança em você. Se enganar a pessoa, você vai ouvir um "sim" e depois só "não". Mas se você for honesto, vai ouvir muitos "sim". Esse mestre das vendas diz que você não pode parar quando alguém diz "não". Você não pode discutir, desistir ou desanimar quando ouvir um "não". Não se deve, diz ele, ter medo de ouvir um "não", até porque você vai ouvir mais a palavra "não" do que a palavra "sim". Para ouvir mais "sim", você precisa ouvir mais "não", mas a cada "não" que ouvir você estará mais próximo de ouvir um "sim". Quanto maior o número de "não", maior a probabilidade de você ouvir um "sim".

Em concursos, até que você chegue a um nível ótimo de preparação, vai ouvir mais "não" do que "sim". Para ser Juiz eu ouvi dois "não" antes de ouvir dois "sim" (no Estado e para Juiz Federal). Até o primeiro "sim", eu só havia ouvido "não" (dois). Se você ouvir um "não", lembre-se de que, "se não parar de estudar, esse jogo vai virar". ↺ C4, I5, p. 99.

Podemos dizer que a cada "não", devemos procurar melhorar para aumentar a possibilidade de que na próxima vez a resposta seja "sim". E, para que haja uma próxima vez, é preciso tentar de novo.

@Leia, no meu *site*, a entrevista "Ensinem os filhos a falhar", com o psicanalista belga Jean-Pierre Lebrun.

"Vitória não é algo de um momento, é algo de todos os momentos. Você não vence de vez em quando, você não faz certo de vez em quando, você deve acertar sempre. Vitória é um hábito. Infelizmente a derrota também é."

Vince Lombardi

6
A LIMITADORA IDEIA DA IMPOSSIBILIDADE

> **"Não sabendo que era impossível, ele foi lá e fez."**
> Jean Cocteau

Não se limite pela ideia da impossibilidade. Já foi mostrado que pelas leis da aerodinâmica o besouro não poderia voar: seu corpo é muito grande, suas asas pequenas etc. Contudo, o besouro voa. Brinca-se que ele o faz porque não estudou Física e não sabe que não pode voar. Assim, não se limite pela ideia da impossibilidade. A crença na possibilidade gera a capacidade interior para trabalhar, persistir e conseguir.

Conheço pessoas que deixaram de ser porque deixaram de acreditar que podiam ser. Há pessoas fazendo cursos preparatórios porque todos fazem, porque a família quer, porque precisam se "enganar" de que estão tentando. Essas pessoas no fundo não se esforçam porque, também no fundo, não acreditam sinceramente que podem. Este tópico tem muito a ver com o início deste livro, quando se fala que é imprescindível acreditar que o objetivo pode ser alcançado.

As pessoas olham o sonho, o objetivo, as metas com um respeito tão grande que os veem longe, muito longe, tanto que é quase impossível (ou mesmo impossível) chegar lá. Não faça isso: não imagine o objetivo como algo impossível. Veja-o, toque-o, sinta-o, ouça-o e perceba-o. Não se limite pela ideia da impossibilidade. Antes, **motive-se pela ideia da possibilidade.**

Também evite agir como a raposa da fábula, a qual, querendo as suculentas uvas, mas não as podendo alcançar, preferiu dizer que elas estavam verdes. Se você quiser alguma coisa, tente até conseguir, insista, crie, improvise, esforce-se. Melhor seria, contudo, se ela procurasse uma escada, um bambu ou imaginasse outra forma de obter seu intento. Se, em último caso, a pessoa considerar mais adequado (na relação custo x benefício) desistir, deve fazê-lo de modo consciente, por exemplo, quando o risco é maior que o prêmio (Nick Vujici). Agora, quando a desistência é apenas uma fuga é preciso ter em mente que os problemas não irão deixar de existir por fugirmos deles. Por exemplo, no caso da raposa, deveria ela assumir a verdade, ou seja, que as uvas estavam maduras, mas não havia como alcançá-las, redirecionando seus objetivos.

Não existe receita de bolo para desistir ou persistir. O único livro que conheço que funciona como receita de bolo infalível, é a Bíblia, mesmao assim: "Voltei-me, e vi debaixo do sol que não é dos ligeiros a carreira, nem dos fortes a batalha, nem tampouco dos sábios o pão, nem tampouco dos prudentes as riquezas, nem tampouco dos entendidos o favor, mas que o tempo e a oportunidade ocorrem a todos" (Eclesiastes 9.11).

Disraeli já chegou até a dizer que "*não são as circunstâncias que criam o homem, mas é o homem que cria as circunstâncias*". É inquestionável que somos influenciados pelas circunstâncias, mas é certo que podemos modificá-las por meio do nosso esforço.

"A experiência não é o que acontece com um homem; é o que o homem faz com o que acontece com ele."

Aldous Huxley

7 CONCLUSÃO

Estabeleça uma relação harmoniosa entre o desempenho obtido no passado e o pretendido no futuro. Visualize e mentalize sempre o que quer obter no futuro. Adquira uma atitude positiva em relação a eventuais reveses, e prudente diante dos cada vez mais numerosos triunfos.

PASSADO	FUTURO
Derrota	Aprender o máximo possível com o insucesso, corrigir os erros e persistir na busca da vitória. Comemorar o fato de ter tentado. A emoção ruim da derrota deve ser esquecida, o aprendizado mantido. Substituir a imagem da "derrota" pela da experiência obtida. Guardar as imagens mentais positivas. Evitar ficar procurando "desculpas e culpados". Como dissemos no ↻ C3, I4.2. (nº 33), p. 73, *"sem desculpas, sem limites"*.
Vitória	Manter a humildade, procurar o aperfeiçoamento e a superação dos próprios limites. Comemorar o fato de ter tido sucesso. Ayrton Senna disse certa vez que *"todo ano há um campeão mundial de fórmula um, eu quero fazer algo mais"*. Da mesma forma, todo concurso tem um vencedor, todo certame, um campeão. Procure fazer algo mais. Por fim, assimile o ensino de humildade e responsabilidade do Apóstolo Paulo: *"Aquele, pois, que pensa estar em pé, veja que não cai"* (I Coríntios 10.12).
Nota baixa	Procurar agregar mais conhecimentos, aprender com as eventuais falhas, manter o desempenho já obtido e melhorar um pouco mais. Persistir. Manter a atitude da tartaruga* na corrida que fez com a lebre e venceu.
Nota alta	Procurar ao menos manter os conhecimentos e desempenho nas próximas provas e se superar. Não adotar o comportamento da lebre na corrida que, por confiar demais em si mesma, perdeu da tartaruga* e, por confiar demais em si mesma, perdeu. Comemorar.

(*) Sendo a tartaruga um animal aquático, melhor iria a fábula se mencionasse um jabuti. Em Galápagos, anote-se, foram encontradas algumas tartarugas terrestres.

- Mantenha uma constante atitude de aprendizado.
- Trate a vitória e a derrota, o erro e o acerto com a mesma serenidade.
- Não tenha medo de tentar, errar ou perder.

- Trabalhe diligentemente para acertar e vencer. Trabalhe para vencer sempre. Tenha autodisciplina para procurar fazer sempre e cada vez melhor. Tenha acuidade para competir apenas com o próprio desempenho e comparar seu rendimento pretérito com o presente e o presente com o futuro. É fácil vencer os outros. Vencer a si mesmo é que constitui o grande desafio.
- Não acredite em impossibilidades. Acredite em possibilidades.
- Não desista. Persista até obter êxito.
- **Faça as coisas acontecerem.**

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, APRENDA A ADOTAR ALGUMAS ATIVIDADES:

1. Não seja enganado pelas cobranças externas ou internas. Não tenha medo de errar, tentar ou experimentar. Considere seus erros e derrotas como parte do processo de aprendizado, procure aprender o máximo com eles.
2. Liste as coisas que seriam boas para você e para sua família e que você ainda não tentou executar por medo ou receio. Lance fora estes inibidores e experimente. Tente. Se não obtiver resultados satisfatórios nas primeiras tentativas, não desanime. Aprenda com seus erros e vá em frente. Para melhorar seu desempenho, empregue o ciclo PDCA/PFVA (planejar, fazer, verificar/checar e agir corretivamente), C3, I7, p. 85.
3. Quer esteja vencendo ou não, supere seus próprios limites.
4. Mantenha o foco a respeito do tempo: o passado serve apenas para dar-nos mais experiência. O presente é a nossa oportunidade de planejar e trabalhar. O futuro ainda não está decidido: ele pode ser moldado pela nossa vontade e esforço.
5. Aceite desafios positivos. **Transforme possibilidades em acontecimentos.**

"Fui à floresta porque queria viver de verdade. Eu queria viver profundamente e tirar toda a essência da vida. Fazer apodrecer tudo o que não era vida e não, quando eu morrer, descobrir que não vivi."

Henry David Thoreau
(Frase tradicional de abertura das reuniões de *Sociedade dos Poetas Mortos*)

- Só quer vencedores
- Só quer acertos
- Só quer ouvir "sim"
- Cria o medo da derrota e do erro

Os erros e as derrotas fazem parte do processo de aprendizado

NOSSA CULTURA

NOSSA ATITUDE

COMO APRENDER A ERRAR

NÃO DEVO DIMINUIR MEUS LIMITES

NÃO DEVO ME CONTENTAR COM A VITÓRIA

Não devo ter medo de tentar, ou errar

↓

Desde que...

↓

Cada insucesso sirva de aprendizado e experiência

Devo sempre procurar superar meus limites

↓

O passado já passou. É hora de pensar no futuro

Capítulo 24

COMO APROVEITAR SEU PROFESSOR

Atitudes para aproveitar melhor seu professor

Importância do relacionamento professor-aluno

Julgando e competindo com o professor

Ética e deveres de professores e alunos

Como fazer críticas construtivas

COMO APROVEITAR SEU PROFESSOR

1
INTRODUÇÃO

Uma das maiores razões para a queda de rendimento em colégios, cursos e faculdades é o relacionamento deficiente entre professores e alunos, ou seja, um mau entrosamento ou um desequilíbrio entre as expectativas e a realidade.

Quando o professor é bom, a turma aprende mais. Quando não é tão bom, isso exige um esforço maior de todos. A depender do professor, no mais das vezes, a turma ou o aluno passa a gostar da matéria que não gostava, ou a odiá-la, com as consequências já conhecidas.

Contudo, visando ao objetivo final (aprendizado ⇨ conhecimento ⇨ sucesso), não podemos dar-nos ao luxo de perder tempo com uma falha de relacionamento ou comunicação entre esses dois polos do processo ensino-aprendizagem.

O professor é um dos pontos centrais de um sistema eficiente de aprendizagem, um elo indispensável entre o aluno e seu crescimento pessoal e profissional. Contudo, o professor às vezes é depreciado, seja em seu salário, seu *status*, seu aprimoramento etc.

Mas, extrapolando tal problemática, sabemos que o professor é essencial no processo, e isso deve ser levado em consideração.

Um professor pode motivar positivamente ou negativamente uma turma, e vice-versa. Já vi, mais de uma vez, as duas coisas acontecerem. Por ser, contudo, o professor, o mais experiente, é correto esperar-se dele a iniciativa do processo de deflagramento do aprendizado, motivação e produtividade. Bons exemplos podem ser vistos nos filmes *Ao Mestre com Carinho, Sociedade dos Poetas Mortos, Mr. Holland, Adorável Professor* e *O Clube do Imperador.* Veja esses filmes. O incentivo é algo importante, encontre-o, utilize-o para ajudar a si e aos outros. Se não puder fazer isso, ao menos não desanime os outros. Como diz Ted Turner, "lidere, siga ou saia do caminho".

Porém, este capítulo não é escrito para professores, mas para os alunos. Desse modo, não nos adianta dizer o que o professor deve fazer para melhorar essa relação, mas o que podem fazer os alunos.

2
PROCURANDO HOMENS PERFEITOS

Uma das primeiras falhas cometidas pelos alunos, e que atrapalha a relação de ensino, é procurar homens ou mulheres perfeitos. Muito embora nós não o sejamos, nem conheçamos ninguém que o seja, tendemos a querer que os nossos professores sejam perfeitos: espetaculares atores, voz inigualável, nenhuma falha de caráter ou de transmissão, gênios, comunicadores, semideuses. É claro que a vida não é assim.

Todo professor terá suas falhas e defeitos, assim como qualidades.

Assim como gostar da matéria é indispensável para aprendê-la, um pouco de simpatia e aceitação em relação ao mestre que a ensina faz muito bem para o aprendizado. Logo, se você quer aprender mais, aprenda a aceitar e a compreender seus professores.

3
NÃO DEPENDA DO PROFESSOR

O pensamento acima mostra a importância do estudante participar do processo de aprendizado e do mestre saber trabalhar o aluno.

Se o professor não é tudo o que você gostaria que ele fosse, primeiro verifique se você não está superestimando sua necessidade ou procurando homens perfeitos. Em segundo lugar, compense eventual falha com seu estudo pessoal, em casa.

Apenas em casos muito raros a turma precisa conversar com o professor ou com a direção do estabelecimento de ensino em busca de solução para problemas na transmissão dos conhecimentos. Via de regra, com boa vontade, resolver problemas entre o professor e os alunos torna-se uma tarefa fácil. Ademais, como já ensina a sabedoria popular, *"quando um não quer, dois não brigam"*.

Mantendo uma atitude positiva, é certo que o relacionamento professor-aluno irá bem e a produtividade das aulas aumentará.

Não dependa do professor para aprender. Se preciso, estude sozinho, aproveite ao máximo o que o professor pode transmitir, mas não se torne intelectualmente dependente dele ou de qualquer outra pessoa. *"Pensai por vós mesmos"*, já foi dito.

Atitudes. Se o professor for bom, agradeça a Deus, se for espetacular, faça isso três vezes. Se o professor não for tão bom, tente descobrir alguma coisa que ele saiba ensinar, pois se está nessa posição, certamente deve ter algo para transmitir. Às vezes o professor sabe muito a matéria, mas tem dificuldade para passá-la aos alunos. Se, contudo, essa limitação for superada, o benefício será grande e mútuo.

Se o professor for simpático, ótimo. Se não for e souber a matéria, ótimo também, pois o importante é aprender.

Se o professor faltar, estude em vez de conversar.

"Quando o aluno está pronto, o mestre surge."
Aforismo

4
INCENTIVE O PROFESSOR

O aluno e a turma possuem um grande poder de influência sobre o ânimo e motivação do professor. Quando a turma está interessada, quando estuda previamente as apostilas e livros, quando participa da aula, os rendimentos do professor e da própria turma mudam para melhor.

Um exemplo da falta recíproca de incentivo é o horário das aulas. Imagine uma aula das 8 às 11h. É muito comum o aluno atrasar 5 minutos, aí o professor por uma vez atrasa um pouco o início para ajudar o aluno retardatário. Em pouco tempo, o aluno começa a chegar 10 minutos atrasado, e o professor espera 10 minutos. Não demora, a aula vai começar às 8h20min ou 8h30min. O intervalo no meio da aula acaba, pelos mesmos motivos, durando 20 em vez de 10 minutos, quando não leva meia hora.

? Já aconteceu com você, não?

✍ Mude isso. Em acordo com os demais colegas de sala, esteja sentado e esperando o professor no horário de início da aula. Se alguém realmente tiver que chegar atrasado, a turma deverá ajudar essa pessoa passando a matéria após a aula, mas deve solicitar ao professor que inicie a aula no horário. Ademais, respeite os horários de intervalo. Evite aquela mania de 5, 10 ou 15 minutos antes do término da aula ficar "contando os minutos" ou, pior, fechando os cadernos e livros e fazendo aquela cara de pressa.

Um dos fenômenos que influenciam professores e alunos é o princípio da expectativa. A tendência da pessoa humana é confirmar as expectativas feitas em relação a ela. O efeito Pigmaleão já foi tratado por Machado (1997, p. 149):

"Pigmaleão, lendário rei de Chipre e escultor, se enamorou de tal forma por uma estátua de mulher que esculpira, Galateia, que Afrofite (Vênus) deu vida à escultura, atendendo às expectativas do escultor.

O 'efeito pigmaleão' ficou então sendo usado na aprendizagem acelerativa para indicar os resultados conseguidos pela comunicação das expectativas, por exemplo, do professor em relação ao bom desempenho de seus alunos. Este efeito pode ser conseguido, por exemplo, entre o médico e seu paciente, entre o chefe e seus subordinados etc.

O efeito Pigmaleão pode ser assim resumido, nas próprias palavras de Robert Rosenthal, o pesquisador do fenômeno: 'Experimentos demonstraram que, em pesquisa comportamental, com sujeitos humanos e animais, a expectativa do experimentador pode ser uma determinante significativa da resposta do sujeito!'"

O efeito Pigmaleão pode ser utilizado tanto pelo professor quanto pela turma, e até mesmo pelo curso ou instituição de ensino, para pior ou para melhor.

Outro efeito, também mencionado pelo autor citado, é o efeito placebo, do latim *placere* (= agradar). Placebo é, em Medicina, o nome que se dá a um medicamento fictício, por exemplo, um comprimido apenas com açúcar, que é dado ao paciente como sendo um remédio eficientíssimo, quase milagroso etc. A pessoa o toma e, curiosamente, melhora. Ele mostra o poder da sugestão externa e interna.

Em cursos, se todos consideram um professor como o melhor, muito competente etc., existe uma boa possibilidade dos alunos melhorarem seu desempenho por causa disso.

Por outro lado, existe o placebo "inverso", que ocorre, por exemplo, quando começam a dizer que este ou aquele professor "não tem didática" ou coisa que o valha. Esses comentários são, no mais das vezes, feitos por pessoas sem habilitação para julgar tanto sobre didática quanto sobre a matéria, mas podem prejudicar o desempenho do grupo e até do professor.

Por tudo isso, em resumo, saiba que o aluno, individualmente, e a turma, como um todo, têm uma considerável parcela de responsabilidade pelo rendimento do professor e, consequentemente, do nível de produtividade a ser alcançado nesse relacionamento.

5
INVISTA EM UM RELACIONAMENTO SADIO PROFESSOR-ALUNO

É correto dizer-se que, tratando-se de uma relação, é preciso ao menos duas vontades para estabelecer-se um convívio sadio e produtivo. Mais correto ainda é dizer que a iniciativa de uma das partes pode começar um processo de mudança.

Durante muito tempo, tive dificuldades de relacionamento com meu pai e ambos tínhamos nosso orgulho e nossas próprias razões. Finalmente, cheguei à conclusão de que alguém tinha que tomar a iniciativa e eu o fiz. A partir desse dia, comecei um processo que, mesmo um pouco longo e cheio de percalços, permitiu que eu e meu pai resolvêssemos nossas diferenças.

Da mesma forma, já vi professores que "conquistaram" turmas difíceis e turmas que "disciplinaram" positivamente professores que não estavam com um desempenho tão bom quanto poderiam ter. Não me refiro aqui a expulsar o professor, mas a atitudes. Por exemplo, e como já disse acima, um professor que sempre se atrasa e ao chegar a turma está toda sentada à sua espera, dificilmente não passará a chegar na hora. Outro, que não prepara suficientemente a aula, começará a fazê-lo a partir do momento em que seus alunos mostrarem interesse pela matéria etc.

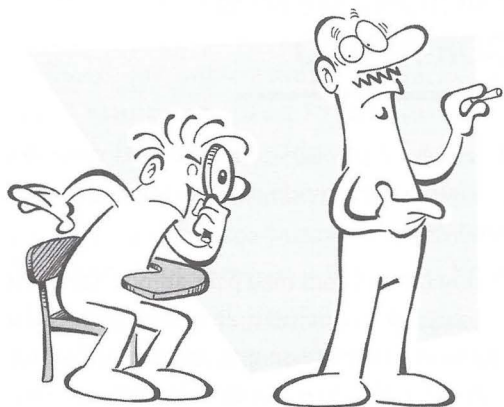
É óbvio que, se houver melhora no relacionamento aluno-professor, a tendência é o ganho de qualidade e aprendizado.

Para isso, é preciso pelo menos uma vontade. Se houver duas (aluno e professor ou turma e professor), fica mais fácil. Se houver apenas uma, será preciso iniciativa e paciência, mas também dará certo, mais cedo ou mais tarde.

"Ninguém é tão grande que não possa aprender, nem tão pequeno que não possa ensinar."
Voltaire

6
JULGAMENTOS E COMPETIÇÕES

6.1. Evite julgar o professor

Não cometa o comuníssimo erro de ficar julgando o professor para decidir se ele é "bom" ou não e, se não for "bom", não prestar atenção nele. Muitos alunos (mesmo sem conhecer a matéria), por implicância, por ficarem ouvindo conversas de corredor ou até sem motivo, tendem a querer "crucificar" ou "idolatrar" um professor ou outro. Isso é muito ruim para o rendimento, em ambos os casos.

Quando se idolatra um professor, perde-se o senso crítico. Quando "se crucifica" outro, deixa-se de aproveitar aquilo que ele certamente tem para ensinar.

Todo professor tem seus pontos positivos e negativos. Não existe professor perfeito e, menos ainda, professor com o qual não possamos aprender alguma coisa.

Não apenas ao julgarmos o professor, mas a qualquer pessoa, é preciso até mesmo cuidado para aquilo que Philemon advertiu: "*Julgar os outros é*

perigoso, não pelos erros que podemos cometer a respeito deles, mas pelo que podemos revelar a respeito de nós". Sobre julgamentos também fala a Bíblia em Tiago 4.11,12.

☞ Entre em sala para aprender o máximo possível com o professor, independentemente de sua opinião sobre ele.

6.2. Evite competir com o professor

Não é só com os colegas de classe que alguns alunos gostam de competir. Há quem prefira, por vaidade ou maior capacidade, competir com o professor.

Já disse antes que é muito fácil vencer ou competir com o próximo. Muito fácil e muito fútil. A considerar todas as variantes de oportunidades, inteligência, alimentação, meios materiais, preferências, aptidões, dificuldades etc., será uma tolice se comparar com o outro, com o diferente. Muitas vezes aquele que parece fraco é o que está superando-se mais, e o que parece forte é o que mais desperdiça seus talentos.

Essas comparações humanas foram desmascaradas pelo Deus-homem, Jesus, ao mostrar aos seus discípulos que quem mais contribuíra com ofertas na sinagoga não foram os ricos, que depositaram grandes quantias, mas uma pobre viúva, que deixou no ofertório duas pequenas moedas. Os ricos ofertaram o que lhes sobrava ao passo que a viúva, de sua pobreza, deu tudo quanto possuía para seu sustento. A história está em Marcos 12.41 a 44 e indica como são falhos os julgamentos e comparações humanas.

"Não existe professor perfeito e, menos ainda, professor com o qual não possamos aprender alguma coisa."

Pois bem, há os que procuram competir com o professor, seja para confundi-lo, seja para divertirem-se, seja para mostrarem-se superiores a todo mundo, até mesmo ao professor (a vaidade sempre exige um adversário mais nobre ou forte...).

Um exemplo disso é o aluno que faz perguntas que já sabe a resposta para "testar" o professor. Essa atitude é tola e improdutiva. O tão só fato do professor estar dando aula e do aluno estar pretendendo passar no concurso mostra que ambos estão em estágios diferentes, com objetivos diferentes, não sendo lógico que haja entre ambos uma competição.

Muitas vezes o aluno acha que já sabe tudo e está um pouquinho enganado. Contudo, pode acontecer (raro, mas acontece) do aluno saber "mais" do que o professor. Nesse caso, ou ele deve deixar de ir à aula ou ao curso (sem tornar público o motivo) ou, de preferência, ir para a aula com humildade intelectual e vontade de procurar aprender um pouco mais, rever a matéria etc. Uma dessas duas atitudes evitará que ele atrapalhe o professor e os colegas que estão ali para aprender o que o professor tem para ensinar. Quem sabe muito, mais do que todo mundo, deve mostrar isso nas provas e concursos.

☞ Se é para entrar em sala, devemos entrar para aprender e não para competir ou atrapalhar. O professor deve estar ali para ensinar e o aluno para aprender, pois é assim que o sistema funciona.

7
ÉTICA E DEVERES DO PROFESSOR

Algumas coisas devem ser exigidas pela turma, como boas condições para o aprendizado e assim por diante. Há coisas que podem ser feitas pelos professores e que auxiliarão o sistema:

- motivar o aluno;
- estar atento às necessidades do aluno;
- conhecer razoavelmente o assunto;
- preparar a aula dentro de suas possibilidades e capacidade;
- ter objetivos operacionais ↻ C17, I2, p. 379;
- em cada encontro procurar transmitir algum conhecimento novo e útil, mesmo que em pequena quantidade;
- ser justo nas avaliações;
- respeitar o aluno;
- acreditar na capacidade do aluno;
- procurar ser amigo do aluno.

Um dos aspectos importantes que dizem respeito ao professor é ter flexibilidade para lidar com as dificuldades e deficiências eventuais do aluno, bem como com as eventuais habilidades especiais. O aluno deficiente em algum ponto deve receber atenção especial para se superar, e os superdotados devem ser atendidos em sua especial necessidade para que não sejam castrados ou desencorajados a desenvolverem suas habilidades. Tanto um quanto outro são merecedores de especial atenção, pois para cima ou para baixo, diferem um pouco do grupo. Separá-los não é bom para ninguém, mas deixar de dar-lhes atenção também não é produtivo nem humano.

Uma das experiências que tenho feito e que se tem revelado positiva é exigir mais dos alunos mais capacitados. Mais de uma vez um desses alunos trouxe-me uma questão bem elaborada e com grau 0,5 (em dois pontos possíveis) e a de um colega com uma resposta menos elaborada e com nota 1,0 ou 1,5. Minha resposta era simples: seu colega tinha se superado e feito o seu melhor, ou o melhor que pode com seu esforço, e merecia a nota. Ele que tivera uma nota menor, a recebera porque podia (tendo em vista suas habilidades) ter feito um trabalho melhor. Essa espécie de "desvio-padrão" servia para incentivar os melhores a não "descansarem" sobre sua facilidade de aprender, exigindo mais deles sem prejudicar o rendimento ou desenvolvimento dos alunos normais e até, eventualmente, temporariamente inferiores em capacidade de rendimento.

Também citado pelo Professor Luiz Machado (*Introdução à aprendizagem acelerativa*, p. 51-52), há uma boa relação de fatores que, por desgastarem a imagem do professor, prejudicam a aprendizagem dos alunos e, portanto, devem ser evitados:

"São fatores desgastadores de imagem:

1) o fato do professor ficar conversando nos intervalos com alguns alunos;

2) o fato do professor encontrar-se com alguns alunos após a aula;

3) o fato do professor queixar-se de sua profissão em sala de aula (salário, muito trabalho – tudo isso transforma o professor num coitado que precisa, ele próprio, de ajuda);

4) o fato do professor perder tempo da aula com assuntos alheios à disciplina;

5) o fato do professor não se manter dinâmico em aula;

6) o fato do professor chegar atrasado;

7) o fato do professor ficar ansioso para que chegue o término da aula (por exemplo, olhar constantemente o relógio);

8) o fato do professor não acreditar no que está fazendo;

9) o fato do professor não estar em perfeita harmonia com o método que está usando.

10) (o professor pode continuar a enumeração)."

Com exceção da conversa com os alunos durante os intervalos ou após a aula, prática que não considero nociva, entendo muito úteis os tópicos citados. Quanto a não se tratar de assuntos alheios à matéria, o conselho é correto, mas deve ser interpretado com cautela, pois o professor deve, tanto quanto possível, relacionar ao máximo o assunto particular da aula com o resto da realidade e vida cotidiana.

"Ensina-me a vencer, se puder,
se não puder, ensina-me a perder bem."
Lin Yutang

8
ÉTICA E DEVERES DOS ALUNOS

Os alunos, por seu turno, podem evitar o cometimento de diversas falhas que prejudicam a aula:

- julgar quem é um "bom professor" e um "mau professor" aplicando "prêmios" e "penalidades";
- endeusar ou menosprezar um professor;
- pretender escolher o tema, a forma, o ritmo etc. da aula, usurpando função que é do professor;
- competir com o professor;
- querer ser estrela. Perguntar o que já sabe no lugar daquilo que ainda não sabe;
- tentar estabelecer uma relação de plena igualdade, esquecendo-se que o professor necessariamente deve exercer autoridade e disciplina na turma;

- não estudar, nem realizar as tarefas determinadas pelo professor;
- não prestar atenção à aula (por exemplo, divagando, lendo jornal, ouvindo mp3, celulares etc.);
- levar os colegas a não prestarem atenção à aula;
- usar de meios escusos para fazer trabalhos ou provas ("cola", ajuda de terceiros etc.).

Lidando com colegas com necessidades especiais. Tanto quanto o professor, os alunos também precisam de sensibilidade e boa vontade para lidar com os colegas mais ou menos dotados. A discriminação, a rejeição, o escárnio e a falta de consideração com os mais fracos, e a inveja e perseguição aos mais fortes são fraquezas de caráter prejudiciais ao bom desenvolvimento pessoal e do grupo. O aluno e a turma como um todo devem evitar esse tipo de comportamento prejudicial e danoso a todos. Deve haver mais compreensão entre os colegas e um senso de solidariedade e auxílio àqueles que eventualmente tenham maior dificuldade para aprender ou alguma necessidade especial.

9
CRÍTICAS

Todos dizem que as críticas devem ser construtivas, mas poucos dizem como identificá-las. O que é uma crítica construtiva?

Crítica construtiva é aquela com as seguintes características:

a) despida de inveja, orgulho, egoísmo, inconsequência e/ou interesses escusos;

b) feita de modo educado, gentil, amável e respeitando a dignidade da pessoa criticada;

c) feita de modo a agregar valor a alguém, isto é, indicando alguma falha que pode ser corrigida e, de preferência, com sugestões sobre como seria possível melhorar.

Outra forma indevida de crítica é aquela que procura moldar a pessoa exatamente às nossas predileções. Às vezes uma pessoa tenta tratar outra como uma espécie de fantoche ou ser teleguiado. Cada pessoa tem seu jeito, suas particularidades, que devem ser respeitadas. Até porque, como já disse o poeta, *"cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é"*. Eventuais mudanças podem até ser propostas por terceiros, mas devem pressupor a vontade e concordância do sujeito.

Se você for criticar outrem, faça-o apenas se a crítica for construtiva, ou seja, se atender aos requisitos acima.

Se não for o caso, é melhor ficar calado.

Depois de duas ou três tentativas para que o professor ou aluno melhore, e não acontecendo isso, adapte-se. Não deixe que uma falha de terceiro prejudique seu desempenho e sucesso. É claro que o professor, tendo em vista sua responsabilidade de avaliar, eventualmente será obrigado a deferir ao aluno aquilo que o desempenho do próprio aluno exige.

Duas observações necessárias nesse relacionamento. De regra, o professor não reprova o aluno: o aluno é que se reprova por não estar apto na hora da avaliação. Se a nota mínima para passar é 5, e o aluno tira 4,9, ele não ficou reprovado por um décimo (0,1), mas por 5,1, já que a nota máxima possível é 10. Normalmente, culpar o professor é uma espécie de desculpa, já tratada no C3, I4.2 (nº 33), p. 73.

Ao tratarmos das críticas, devemos saber que as palavras e os gestos possuem uma enorme capacidade de magoar e machucar as pessoas. E as feridas na alma, no respeito e na consideração são muito mais dolorosas, e de cura muito mais difícil do que as feridas na carne. Portanto, devemos ser muito prudentes e comedidos ao criticarmos alguém.

Além do mais, nunca faz falta um pouco de qualidades como condescendência, misericórdia, paciência, tolerância e benevolência, se não por algum motivo, ao menos para se fazer jus a tratamento igual ("*Não julgueis para que não sejais julgados. Pois, com o critério com que julgardes, sereis julgados; e, com a medida com que tiverdes medido, vos medirão a vós. Por que vês tu o argueiro no olho de teu irmão, porém não reparas na trave que está no teu próprio? (...) tira, primeiro a trave do teu olho e, então, verás claramente para tirar o argueiro do olho de teu irmão*" – Mateus 7.1,5).

Em resumo:

Se sua palavra vai agregar valor a alguém, fale. Se não, cale-se.

10
CONCLUSÃO

Este capítulo, repiso, é dirigido aos alunos, propondo uma maior atenção ao relacionamento e consideração com os professores.

É claro que não pretendemos esgotar um assunto de tão magna importância em umas poucas páginas, mas certamente podemos anotar que o relacionamento professor-aluno não é tema secundário quando tratamos da otimização de estudo e aprendizado.

Esse é mais um dos desafios que devemos aceitar em prol de nossa evolução e desenvolvimento. Um desafio que, se superado, será gratificante para todos.

"Ao tratarmos das críticas, devemos saber que as palavras e os gestos possuem uma enorme capacidade de magoar e machucar as pessoas."

Resumo

AO TERMINAR A LEITURA DESTE CAPÍTULO, SEU RELACIONAMENTO EM AULAS SERÁ MELHOR SE VOCÊ FIZER O SEGUINTE:

1. Entre em sala para aprender a matéria e não para julgar as pessoas, seja o professor, seja o colega.
2. Considere o professor um ser humano comum, com qualidades e defeitos. Não o idolatre, nem o subestime.
3. O professor está em sala para ajudá-lo a crescer. Procure ter um bom relacionamento com ele. A relação deve ser de ajuda mútua e não de competição.
4. Não dependa do professor: ele auxilia, mas é nossa a responsabilidade maior pelo aprendizado.
5. Zele pelo cumprimento de seus deveres como aluno.

Indicações Bibliográficas:

Para pais e professores, *Criando campeões*, em coautoria com Renato Araujo, escolhido pelo Comitê Olímpico Brasileiro como Técnico do Ano 2009.

"A palavra branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira."

Provérbios 15.1

Capítulo 25

COMO OTIMIZAR O SUCESSO

O que é sucesso pessoal e sucesso real

Possibilidades, oportunidades e novos objetivos

Relação entre o amor e o uso de, respectivamente, pessoas e coisas

O que é contribuição

O resumo da ideia/técnica central deste livro

COMO OTIMIZAR O SUCESSO

1
INTRODUÇÃO

> **"O homem é um sucesso se pula da cama de manhã e vai dormir à noite e, nesse meio tempo, faz o que gosta."**
> Bob Dylan

Se me senti levado a anotar minha experiência em estudar e fazer provas, não poderia concluir a tarefa sem mencionar ainda uma outra experiência: a de quem viu inúmeras pessoas tentando, umas conseguindo, outras não; de quem viu inúmeras pessoas de sucesso, outras não; de quem viu muitas pessoas ricas e pobres; e nos dois grupos a felicidade e a frustração, a esperança e a desesperança.

Falar sobre como estudar para obter-se vitórias e deixar de dizer qual o melhor conceito de vitória seria um erro gravíssimo.

Creio que este é o capítulo mais importante do livro. Não acredito que alguém em sã consciência queira passar em alguma prova ou concurso apenas por passar, apenas para pegar um prêmio, um título, um emprego, um *status*, para provar algo para si mesmo ou para outrem.

Essas são até boas motivações, mas é muito pouco, comparado com o fim mais nobre de tudo o que devemos fazer, que é alcançar a felicidade. A capacidade de adaptar-se e buscar a felicidade, já dissemos, é o melhor conceito de inteligência. Ser feliz é o propósito, e ser feliz não quer dizer necessariamente "ter sucesso" na forma como este é medido por nossa vã cultura e sociedade.

Assim, permita-me, como a um amigo, falar um pouco sobre o que chamei de "otimização do sucesso". Ele, o sucesso, tanto quanto o estudo e o tempo, pode render mais frutos e ser mais proveitoso.

O sucesso, quando desacompanhado de certos elementos, é algo bem próximo do fracasso, tendo ainda uma agravante: aquele que não "venceu na vida" muitas vezes é infeliz e imputa tal estado a não ter isto ou aquilo, a não ser dono deste ou daquele bem ou algo assim. Quem chega a um bom patamar e ainda não soube encontrar a felicidade não tem nem sequer essa ilusão. Não é à toa que o índice de suicídios é tanto maior quanto maior o nível social e econômico. Os abastados já têm dinheiro e com isso descobrem que ele não é garantia de felicidade.

A felicidade está num ponto diferente do sucesso material e profissional. Embora estes possam ajudar, a felicidade mora ao lado, não na morada do sucesso. É preciso sair para a rua para encontrá-la, pois ela está à nossa espera.

Precisamos abandonar o nosso próprio castelo para achá-la.

Richard Edler (1997, p. 144), citando Whit Hobbs, expôs um bom conceito de sucesso:

"Sucesso é acordar de manhã – não importa quem você seja, onde você esteja, se é velho ou se é jovem – e sair da cama porque existem coisas importantes que você adora fazer, nas quais você acredita, e em que você é bom. Algo que é maior que você, que você quase não aguenta esperar para fazer hoje."

2
SUCESSO PESSOAL E SUCESSO REAL

A compreensão humana do sucesso é muito equivocada. E posso provar isso: quantas pessoas você conhece que "venceram na vida", que "estão na crista da onda" e que não são felizes, ou que não são amadas, ou que você não gostaria que fossem tomadas como exemplo de vida por seu filho?

E o que dizer daquele que, passando em algum concurso, torna-se vítima do orgulho e da vaidade, ou, pior, da arrogância? Que dizer daqueles que, a partir de um certo instante, passam a "ter o rei na barriga"?

Logo que a pessoa passa em um concurso ela engole um rei. É normal um certo deslumbramento e até euforia com o grande passo, com a grande e merecida conquista. Isso é humano. O que deve ser evitado é que depois dos primeiros meses este "rei" não saia da barriga.

Eu sei que você conhece pessoas que modificam suas atitudes depois que têm sucesso e isso confirma que minha ponderação é correta. E de que serve tal ponderação? Serve para propor um cuidado maior ao atingir o objetivo do que aquele necessário para chegar a ele. Serve para dizer que a acuidade é necessária também para definir o sentido e o valor das coisas, sob pena de sermos traídos pela propaganda de massa e por valores obtusos.

Outra noção equivocada bastante difundida é de que o sucesso é um alvo, um ponto na pirâmide social, um determinado número de moedas no banco ou no cofre, é um cargo e sua imponência, uma certa quantidade de bens materiais ou de fama. Muitos são os que, ao obterem tais coisas, sentam-se à mesa diante de um monstro sem face, já que então percebem que – tendo tais coisas – não estão satisfeitos, ao passo que muitos são felizes sem elas. Uma das formas para se evitar isso é compreender uma frase famosa, mas pouco difundida:

"O sucesso não é o destino, mas a jornada."

É por essas e outras que é tão importante empreender uma caminhada mais correta: com mais produtividade, mas também, se preciso, com maior tempo, para que não se vá deixando na estrada bens mais preciosos do que os que são buscados. Como já foi dito, "*tão importante quanto o caminho a ser seguido é o modo de caminhar*".

Deixar ao largo a paz, a tranquilidade, a amizade, o equilíbrio, o contato com os amigos e com a família, o ajudar ao próximo, o estar perto de Deus, não é bom. Andar assim é caminhar ao contrário, é dar um passo na direção de um alvo e andar mil léguas contra a própria alegria.

A pessoa feliz, a de sucesso, define-se durante a jornada para seu objetivo, não quando ela o alcança ou se o alcança.

Fazer o seu melhor, mesmo não tendo sucesso material, é ser mais feliz do que ter o sucesso e não encontrar a si próprio.

É profunda a proposição do filósofo: "*É melhor estar errado e ser feliz*".

Além disso, o sucesso pessoal só é válido quando reverte para a família e para a comunidade. Se não for assim, não passa de uma seca celebração do próprio egoísmo.

✍ Permita-me, como tenho feito desde o início, algumas sugestões:

1. Tenha em mente que há um objetivo a ser alcançado, mas que tão importante quanto ele é manter uma jornada de sucesso e com paz de espírito.
2. É possível, através do esforço e da otimização do tempo e do estudo, manter a paz de espírito mesmo em uma situação de esforço continuado na busca do objetivo.
3. Ao alcançar seus objetivos, lembre-se da humildade e de ter a consciência de que nossa vida é "*um vapor que aparece por um pouco, e logo se desvanece*" (Tiago 4.14).
4. Procure agradecer a Deus e a seus ajudadores (familiares, amigos e professores) pelo sucesso alcançado.
5. Procure partilhar parte de seu sucesso, tempo e bens materiais com outras pessoas, inclusive aquelas que não lhe podem retribuir.

3
POSSIBILIDADES E OPORTUNIDADES

Cada um de nós é uma possibilidade. Encerra-se em nosso peito a possibilidade de fazermos o que queremos, de mudarmos, seguirmos, transformarmos, sermos quem nós pretendemos ser. Em cada um de nós existe uma chance de felicidade.

Cada oportunidade de tempo, trabalho, estudo, lazer, parceria, crescimento etc., traz consigo a ocasião, o ensejo de transformação para melhor, de progresso, de desenvolvimento pessoal.

É a fé na construção de uma nova e melhor realidade que nos permite aproveitar as oportunidades, para o que, sem sombra de dúvida, pesará positivamente nossa vontade e dedicação.

Todos nós somos a possibilidade daquilo que queremos ser no futuro e nossa vontade, se for suficientemente constante, transformará oportunidades em acontecimentos, em realidade.

O sucesso no concurso é uma realização extraordinária, excelente, muito meritória. Contudo, a partir da aprovação abrem-se novas possibilidades. Uma delas é ser um bom servidor, que honre seu cargo. Sobre isso, sugiro visitar (e se alistar) na revolução: <www.revolucao.info>.

Contudo, existem outras possibilidades, criadas pelo próprio concurso. Após a posse no cargo, de imediato ou com um tempo para curtir o sucesso e/ou para se organizar no novo ofício, você pode pensar em outros objetivos, caso queira. Se estamos diante de um "concurso-escada", tome cuidado para não se acomodar e deixar de perseguir o seu "sonho de consumo"... a menos que você descubra uma vocação ou que esteja feliz onde já está.

Ainda sobre possibilidades e oportunidades, recomendo que você crie diversos "oásis" para beber água: não deixe que apenas o trabalho, ou a remuneração, sejam seu foco. Crie outras áreas de satisfação e alegria, como família, esportes, atividades diferentes, *hobbies,* voluntariado, desenvolvimento de sua espiritualidade etc.

@ Na minha página, veja ↺ C25, I3 e "após a aprovação", em especial sobre a Pirâmide de Maslow.

4
SUCESSO FINANCEIRO, RIQUEZA E PROSPERIDADE

Para muitos, os **vencimentos** não são a coisa mais importante, apenas uma parte da coisa, um detalhe ou uma consequência. Para outros, o objetivo principal. No segundo caso, não vejo nenhum problema desde que o servidor seja honesto e cumpra seus deveres. Mas, em qualquer caso, de nada adianta passar em um concurso e pouco tempo depois (em geral um a dois anos) a pessoa estar enrolada, apertada, novamente endividada. Sim, isso acontece muito.

A pessoa acha que quando passar no concurso desejado estará com seus **problemas financeiros** resolvidos. Se não houver cuidado, não será bem assim. A pessoa tende a se distrair e mudar seus padrões de consumo. Isso faz com que, em algum tempo, ela possa estar tão ou mais apertada do que antes, afinal, nunca vai faltar alguém querendo dar crédito e empréstimos para você o enriquecer pagando juros altos (bancos, cartões de crédito, lojas etc.).

Não me interessa apenas que você passe nas provas e concursos, espero contribuir com minha experiência para você ter uma vida abundante, plena, completa. Espero que você tenha sucesso financeiro, seja rico e próspero. Isso é possível.

Primeiro, entendo que o dinheiro é a forma mais tosca de **riqueza**, que tem inúmeras dimensões. Também acredito que, como diz o Talmude, "rico é quem está satisfeito com o que tem" (no mesmo sentido, I Timóteo 6.8). Do mesmo modo, **prosperidade** envolve saúde, família, trabalho, dinheiro, respeito próprio e pela comunidade etc. Para mim, prosperidade é um conceito muito parecido com o de felicidade.

O **sucesso profissional e intelectual** não significa necessariamente **sucesso financeiro.** Para quem escolheu o serviço público, há bastante segurança e estabilidade, mas vencimentos que possuem um teto. Na iniciativa privada não há limites para ganhos, mas os riscos são exponencialmente maiores. Cada um escolhe o que quiser, o que mais agradar. Mas... ao fazer a opção pelo serviço público, a pessoa precisa (1) aprender a administrar seus ganhos (todo mundo precisa, aliás) e (2) entender que se quiser aumentar seus ganhos além dos vencimentos precisará fazer um novo concurso ou trabalhar mais, em uma atividade extra.

Ao passar no concurso, faça uma coisa genial: se você vivia com 1.000 reais e passou a ganhar 5.000, depois dos primeiros meses de curtição, por favor: passe a viver apenas com 2.000. Gaste menos do que ganha, não compre o que não precisa, nem para ter *status* e evite fazer dívidas.

Use o excedente de forma inteligente: separe uma parte para investir em você (educação, lazer etc.) e outra parte para investir. Evite abrir um negócio de cara. Invista em imóveis, ações de empresas estáveis, em coisas seguras. Faça isso pensando no longo prazo. Se quiser ir mais além, sugiro separar 10% do seu excedente e ajudar um orfanato, ou asilo, ou a dar educação e oportunidade para alguém que realmente precise. Além de ser admirável, pela lei do retorno (que é universalmente aceita), o bem que você fizer voltará multiplicado para você e para sua família.

5
NOVOS OBJETIVOS

> **"Nada é tão intolerável ao homem quanto estar em repouso total, sem paixão, sem o que fazer, sem diversão, sem se importar."**
> Blaise Pascal

Assim como no quebra-cabeça, a ideia e a graça da coisa são montar o quadro. Quando você tiver alcançado sucesso na prova ou concurso almejado, estará na hora de fazer duas coisas:

1ª – **Curtir ao máximo a sua vitória.** Reserve um tempo para isso: um tempo sem fazer nada, um feriado prolongado, férias, uma espécie de "resguardo" pós-parto. Faça isso bem acompanhado. Se você receber algum prêmio em dinheiro de um parente, ou com o primeiro ou segundo salário, permita-se uma certa irresponsabilidade. Gaste esse dinheiro ou os dois primeiros salários sem preocupação, compre aquilo que estiver a fim (óbvio, no limite do dinheiro ou dos dois ou três primeiros salários). Dê uma recompensa a si e aos seus aliados mais próximos.

2ª – Após passado esse período de gozo e comemoração, pare para refletir sobre a vida e comece a organizar a sua a partir do novo patamar alcançado. Sempre com disposição, com humildade e com vontade, continue a **estabelecer seus próximos objetivos.**

A água parada tende a decompor-se, as coisas deixadas ao relento tendem a piorar, um homem sem destino não tem satisfação. Por essa razão, decida quais são os próximos passos que você quer dar. **Ser um bom acadêmico ou um bom profissional,** por exemplo, já é um espetacular objetivo para quem acabou de passar em um vestibular ou em um concurso público.

Ciente de sua habilidade para alcançar os objetivos a que se propõe, escolha novos e mais altos objetivos. Como você já deu um grande passo, a tendência é de que tenha chão mais firme, mais tranquilidade e mais disposição para seus próximos passos.

A **prova ou concurso lhe dá algo definitivo** (cargo público, por exemplo) ou um **novo espaço de viver** (como a faculdade ou o mestrado).

Se você obteve algo definitivo, pode curtir bastante, descansar nisso e, quem sabe, nunca mais pensar em concursos ou estudo. Porém, com a velocidade do planeta e das mudanças, para você estar em conexão com seu tempo e ser um bom profissional, vai precisar manter um nível mínimo de leitura e estudo. Não abra mão disso.

As conquistas chamadas de "definitivas" podem fazê-lo dar-se por satisfeito, o que é válido e possível, ou descortinar novos horizontes, seja em campos diferentes, seja no mesmo. Assim, o cargo público pode lhe abrir a porta para outro concurso (mais tempo, mais grana para fazer cursos, comprar livros etc.) ou bancar algum sonho, desde aquela viagem a Paris até a compra ou reforma da casa, a montagem do consultório seu ou de alguém que você ame. No meu caso, o concurso permitiu que eu investisse tempo e dinheiro no projeto de correr uma maratona, ou seja, 42 km.

Se você obteve um novo espaço de viver, além de curtir, caberá aproveitar bem a nova fase da vida, certamente preparatória de outras ainda melhores, que o estarão aguardando por detrás da próxima curva. Se me permite, diria para você não deixar de viver bem antes dos objetivos distantes, pois a vida é algo que está acontecendo agora e assim deve ser percebida. Como já citei, da voz de Mario Quintana, "hoje é outro dia". Aquela história de "não deixe para amanhã o que pode fazer hoje" deve se aplicar ao dia a dia, logo.

Um dos prazeres que tive na vida foi escrever o livro *A última carta*. Tomo a liberdade de citá-lo, pois o fato que o inspirou merece reflexão. Um acidente fez com que marinheiros do submarino soviético Kursk ficassem presos no fundo do oceano, sem chances de socorro. Eles devem ter pensado muito sobre o que a vida vale, para que serve, o que fariam se pudessem voltar a viver. Usando a situação como ponto de partida, escrevi que, para mim, estamos neste planeta para basicamente três coisas: aprender, servir e curtir. Não deixe para fazer amanhã qualquer dessas três coisas: aprender, servir e curtir.

No nosso caso, ainda estamos com as escotilhas abertas para o céu, com a chance de fazer o que mais nos interessa. Mais do que objetivos a realizar ou já realizados, acredito que a vida vale pela nossa capacidade de estarmos sempre aprendendo, ajudando naquilo que couber e aproveitando o dia, o amor, as coisas que prezamos, a comida, o vinho do dia.

Embora eu lhe sugira novos objetivos, penso que nenhum é maior do que ser feliz e espalhar felicidade em volta.

No tema felicidade e satisfação pessoal, caso queira aprofundar-se recomendo a litura das 5 Leis da Satisfação Pessoal (Gratidão, Generosidade, Contentamento, Empregabilidade e Semeadura), no livro *As 25 leis bíblicas do sucesso.*

"Se você aceitar as perspectivas dos outros, especialmente as negativas, nunca há de modificar o resultado."
Michael Jordan

"Se não puder destacar-se pelo talento, vença pelo esforço."
Dave Weinbaum

"Tente fazer algo além do que você já domina, caso contrário você nunca crescerá."
Ronald E. Osborn

6
CONTRIBUIÇÃO

Quando falei que é preciso sair à rua para encontrar a real felicidade, falei em sair de si mesmo, do egocentrismo. Mesmo que não seja uma opção de fé, ao menos seja a compreensão de que, como já disse Paulo Ramos, *"A felicidade só é completa quando é coletiva"*.

Isso também nos foi dito, de forma parecida, por G. Bernard Shaw:

Neste ponto surge a possibilidade da contribuição, que não será nada além do que procurar repartir um pouco do que se tem com outras pessoas, quer sejam conhecidas, quer não. Você pode fazer isso por várias razões, como evangélico, católico, espírita, budista ou mesmo ateu (visando, por exemplo, à melhoria da sociedade). O importante é que você faça. Se não for por outro motivo, que seja pelo ensino do sábio Salomão: *"Ao que distribui, mais se lhe acrescenta, e ao que retém mais do que é justo, é para sua perda"* (Provérbios 11.24).

Já disse que as *"pessoas são sozinhas porque constroem muros ao invés de pontes"*. A contribuição é uma forma de construir pontes. Procure dar algo de bom aos outros, não necessariamente seus conhecidos. Experimente reservar parte de seus ganhos para doação a algum orfanato ou asilo, por exemplo.

"Não temos o direito de consumir felicidade sem produzi-la".

Depois, você pode aprofundar sua contribuição, inspirado em Kalhil Gibran, que disse que "*Quando você dá de suas posses aos outros, você dá pouco; quando você dá de si mesmo, então você realmente dá algo de valor*". Experimente participar de algum trabalho religioso, social ou filantrópico. Visite, ouça, ajude. **Contribua.**

"Há duas formas de merecer o sucesso: a primeira é trabalhar por ele, a outra é o que você faz com ele."

Se você for um bom servidor, honesto e cumpridor de seus deveres, simpático com as pessoas e dedicado, já estará dando uma grande contribuição. Se quiser, aliste-se: <**www.revolucao.info**>. Se quiser ir além, ótimo: engaje-se em alguma obra social, laica ou religiosa, e mãos à obra. E lembre-se: "os que trabalham para o bem dos outros encontrarão a felicidade" (Prov. 12.20, NTLH).

7
A BUSCA POR FELICIDADE E SATISFAÇÃO PESSOAL

A aprovação em provas e concursos trará muita alegria, satisfação, estabilidade e coisas boas... assim como novos desafios. Desafios que serão beneficiados pela experiência e vitórias adquiridas, anote-se. Mas a felicidade, que já deve vir sendo trabalhada antes da aprovação, envolve mais coisas. O sucesso verdadeiro é um conjunto que inclui o sucesso pessoal, social, profissional, financeiro e espiritual. É possível obter um bom conjunto, e para isso toquei em pontos importantes como aproveitar as **possibilidades e oportunidades**, aprender a lidar com as formas de **riqueza e prosperidade**, criar **novos objetivos** (o ser humano precisa de objetivos), assimilar o conceito de **UCAP-NOC** (item 6). Para alcançar novos patamares de vida, citei o importante item da **contribuição**. Ainda dentro dele está a ideia de ser **um bom servidor público** e aprender a se sair bem nas diversas guerras que ocorrem antes, durante e depois da aprovação: a guerra do sucesso, dos espelhos flutuantes e, espero que você participe dela, a guerra silenciosa. Por sua importância deixei o material disponível gratuitamente na minha página sobre o tema.

@ Você está convidado a participar da guerra silenciosa e da revolução: <**www.revolucao.info**>. Por favor, considere "alistar-se" no site, para fazer parte desse projeto.

8
"USAR COISAS, AMAR PESSOAS. NUNCA O CONTRÁRIO"

Permita-me contar parte do que já vi. Muitos, com os mais puros objetivos, esforçam-se para chegar a algum lugar, sacrificando-se etc. Quando conseguem, quando chegam lá, a tendência é de que haja mais tempo, mais *status* e mais dinheiro. O dinheiro é sempre bom quando

vem como consequência de um esforço honesto e persistente de se fazer algo bom e de que se gosta. Naturalmente quem se esforçar alcançará sucesso, fará o que gosta e, consequentemente, terá uma melhor remuneração.

É aqui que tenho constatado um grave problema: a pessoa começa a adquirir coisas, bens materiais, que são justa retribuição por seu esforço. Mas é muito comum haver uma perda de foco: as coisas começam a ser olhadas não como o que são, coisas, mas como troféus, provas de capacidade, como demonstrações de poder.

O amor pelo objetivo e a satisfação da vitória tendem a ser desviados para as coisas que são mero fruto do essencial. É nesse ponto que muitos começam a amar as coisas, a preocupar-se demasiadamente com elas, a tê-las não mais pela sua utilidade, mas apenas pela volúpia de conquistá-las, cada vez em maior número e com maior expressão monetária.

Quando isso acontece (e como acontece!), a pessoa perde o **foco das coisas**.

Se a felicidade reside em si mesma e no que se é, ela sempre estará ali e será suficiente. Se a nossa felicidade for morar na loja mais próxima, nunca mais iremos alcançá-la, pois as lojas sempre vendem coisas mais novas. Nesse ponto é que muitos, por apegarem-se demasiadamente às coisas, passam a usar as pessoas para, qualquer que seja o método, alcançarem mais e mais coisas. É aí que o sucesso transforma-se em um tirano.

Tome sempre o cuidado de usar coisas e de relacionar-se com elas como meros objetos. Embora sejam boas recompensas pelo esforço, coisas são vazias em si mesmas e, por isso, precisam ter um senso de utilidade e necessidade. A partir daí, você não se escraviza por elas, não as desperdiça e dá utilidade às mesmas (exemplo: doação daquilo que não se usa; não aquisição daquilo que não se precisa).

Amar é um sentimento que deve ser direcionado apenas às pessoas. O "amor" que se tem por uma matéria é algo apenas instrumental, é algo que você gosta. O AMOR de verdade, aquele descrito em I Coríntios 13, deve ser dirigido apenas às pessoas.

Assim agindo, a pessoa não perde o foco: tem sucesso, tem coisas e as usa, tem amigos e os ama.

Tomo a liberdade de transcrever excepcional texto que trata do dinheiro e, logicamente, das coisas que ele pode comprar:

"Porque nada trouxemos para este mundo, e manifesto é que nada podemos levar dele. Tendo, porém, sustento, e com o que nos cobrirmos, estejamos com isso contentes. Mas os que querem ser ricos caem em tentação, e em laço, e em muitas concupiscências loucas e nocivas, que submergem os homens na perdição e ruína. Porque o amor ao dinheiro é a raiz de toda a espécie de males; e nessa cobiça alguns se desviaram da fé, e se traspassaram a si mesmos com muitas dores. Mas tu, ó homem de Deus, foge destas coisas, e segue a justiça, a piedade, a fé, o amor, a paciência, a mansidão. (...)

Manda aos ricos deste mundo que não sejam altivos, nem ponham a esperança na incerteza das riquezas, mas em Deus, que abundantemente nos dá todas as coisas para delas gozarmos; que façam bem, enriqueçam em boas obras, repartam de boa mente, e sejam comunicáveis; que entesourem para si mesmos um bom fundamento para o futuro, para que possam alcançar a vida eterna" (I Tim. 6.7,10 e 17,19).

9
UMA PALAVRA FINAL

"De tudo ficaram três coisas:
A certeza de que estamos sempre começando
A certeza de que precisamos continuar
A certeza de que seremos interrompidos
antes de terminar
Portanto, devemos:
Fazer da interrupção um caminho novo
Da queda, um passo de dança
Do medo, uma escada
Do sonho, uma ponte
Da procura, um encontro."

Fernando Sabino

Ao terminar a leitura deste Capítulo, que é o último deste livro, é produtivo tomar algumas decisões/iniciativas:

- Distinga o sucesso pessoal do sucesso real, considerando este último como um aperfeiçoamento daquele.
- Aproveite as oportunidades que a vida lhe concede. Considere as enormes possibilidades que decorrem de nossos sonhos, vontade e ação.
- Ao obter sucesso, aproveite-o e, em seguida, trace seus próximos objetivos.
- Ame pessoas, use coisas.
- Dê sua contribuição ao próximo e à sociedade.

Há bons **princípios** para transformar o sucesso em uma experiência mais completa, que ultrapasse conceitos e seja mais do que meramente intelectual, profissional ou financeiro:

1. Aproveite a vida. Você só tem uma.
2. Jogue com as cartas que vieram à mão...

   ...e trabalhe de forma inteligente, perseverante e otimista para pegar as cartas que quer.
3. Não tenha medo de experimentar coisas novas.
4. Não se leve muito a sério (a longo prazo, todos estaremos mortos!).
5. Mantenha as coisas simples.
6. Divirta-se.
7. Se quiser, deixe Deus caminhar ao seu lado.

Costumo sempre terminar meus Seminários de Otimização do Estudo com um texto bíblico que possui perfeita aplicação para quem está envolvido em um projeto de estudo. Para você compreender a comparação, saiba que o apóstolo Paulo referia-se ao relacionamento entre o homem e Cristo e a busca constante do aperfeiçoamento dessa relação. Só que, ao fazer isso, reflexamente, Paulo ensinou muito sobre como estudar e ter sucesso em provas e concursos. O texto está em I Coríntios 9.24,27. Se quiser, dê apenas uma primeira lida no texto inteiro (coluna da esquerda) e, depois, no quadro completo, com as minhas anotações, versículo por versículo (na coluna à direita).

TEXTO	APLICAÇÃO À OTIMIZAÇÃO DO ESTUDO
"Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis."	1. Ao comparar a busca do objetivo com o esforço dos atletas, o apóstolo demonstra a seriedade e dedicação que estes possuem e que deveríamos imitar. 2. Em nosso caso temos uma vantagem: aqui não há medalha e prêmio apenas para o primeiro, nós temos vagas e vagas. Basta chegar: não é preciso ser o melhor, pois aquele que trabalha com razoável esforço também terá seu lugar.
"Todo atleta em tudo se domina; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível."	3. Paulo indica a autodisciplina e o domínio próprio necessários ao atleta e a nós mesmos. 4. Se no item 2 há uma vantagem, aqui temos uma desvantagem. Tanto o atleta quanto nós mesmos, em provas e concursos, estamos buscando coroas corruptíveis, cujo valor pode se empanar se não tivermos atenção. Apenas a "coroa da vida" (Deus) é algo incorruptível.
"Pois eu assim corro, não como a coisa incerta; assim combato, não como batendo no ar."	5. Outro ponto em comum é que quem se esforça e persiste não está indo para algo incerto ou que pode não acontecer. A combinação de esforço, dedicação e trabalho inevitavelmente leva à vitória, mais cedo ou mais tarde. 6. A ideia de "dar socos no ar" é bem adequada para demonstrar que o estudo e o esforço não devem ser feitos sem organização e técnica, para não haver desperdício de trabalho e de tempo.
"Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado."	7. Mais uma vez, realça-se a necessidade de autodomínio. Da mesma forma que o atleta, Paulo subjugava seu corpo, pondo-o como "escravo" de sua vontade. É assim que devemos agir para não sermos reprovados. Claro que não trato de uma reprovação eventual, ou até várias, trato de não se chegar ao resultado positivo, mesmo que leve tempo e necessite-se de paciência.

Como já disse na apresentação deste modesto manual, "*Não se pode ensinar tudo a alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo*".

Este livro não se propõe a dar soluções prontas. Eu não posso dizer seu próximo passo ou o que você deve fazer. O máximo que se me permite é indicar alguns caminhos, transmitir alguma experiência e dar algumas ideias. O prazer de assumir atitudes, de escolher, prosseguir, fazer, aplicar e personalizar as técnicas, tentar, errar e acertar, todo este prazer é seu.

Então, se essas experiências e técnicas tiverem tido alguma valia para você encontrar com mais facilidade seu próprio caminho, ter escrito esse livro terá valido a pena.

Se pudesse resumir todas as técnicas numa única frase, diria aquilo que se lê em Colossenses 3.23:

"E tudo quanto fizerdes, fazei-o de coração (...)."

Com votos de paz, saúde, sucesso e felicidade,

BIBLIOGRAFIA

BARKER, Joel Arthur. *The Business of Paradigms*. USA: ChartHouse International Learning Corporation. Videocassete.

BÁRÁNY, Julia (org. e trad.). *Grandes mestres – sabedoria milenar hoje*. São Paulo: Mercuryo, 2002.

BARROS, Francisco Dirceu; DOUGLAS, William. *Carta aos concursandos*. Rio de Janeiro, Campus/Elsevier, 2006.

BÍBLIA. Versão revisada, de acordo com os melhores textos em hebraico e grego, da tradução de João Ferreira de Almeida. Imprensa Bíblica Brasileira, 8ª impressão, 1992 & Versão revista e atualizada da tradução de João Ferreira de Almeida. 2ª ed., Sociedade Bíblica do Brasil, 1993.

BLOOM, Floyd E. *The Role of Cyclic Nucleotides in Central Synaptic Function*. Rev. Physiol. Biochem. Pharmacol, 1975.

________. *Transmissão neuro-humoral e o sistema nervoso central*. In: GOODMAN & GILMAN (1987).

BRECHT, Berthold. *Poemas*. 2ª ed. Brasiliense.

BRINER, Bob. *Os métodos de administração de Jesus*. São Paulo: Mundo Cristão, 1997.

CORREIA, José Manuel Duarte. Conferência proferida no Rio de Janeiro, 1997.

CUNHA, Abdon de Morais. *Técnicas de falar em público*. Goiânia: AB, 1994.

DEMING, William Edwards. *Qualidade:* a revolução da administração. Rio de Janeiro: Marques-Saraiva, 1990.

DOUGLAS, William. *A última carta do tenente*. 3ª ed. Niterói: Impetus, 2010.

________. *A arte da guerra para concursos*. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2007.

________; DOUGLAS, William; CUNHA, Rogério Sanches; SPINA, Ana Lúcia. *Como falar bem em público*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2008.

________; ARAUJO, Renato; HYPOLITO, Diego. *Criando campeões*. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2008.

________; ZARA, Carmem. *Como usar o cérebro para passar em provas e concursos*. 4ª ed. Niterói: Impetus, 2010.

________; BARROS, Francisco Dirceu. *Carta aos concursandos*. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2006.

________;TEIXEIRA, Rubens. *As 25 leis bíblicas do sucesso*. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

DRYDEN, Gordon; & VOS, Jeannette. *Revolucionando o aprendizado*. São Paulo: Makron Books, 1996.

EDLER, Richard. *Ah, se eu soubesse...* 3ª ed. São Paulo, Negócio Editora: 1997.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Dicionário Aurélio Eletrônico*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

FRANK, Milo O. *Como apresentar as suas ideias em 30 segundos, ou menos*. 10ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1996.

FREIRE, Paulo. *Ação cultural para a liberdade e outros escritos*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1976.

GARDNER, Howard. *Frames of Mind*. Nova York: Basic Books, 1983.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

GOODMAN, Louis S; GILMAN, Alfred Goodman. *As bases farmacológicas da terapêutica*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

HOUAISS. *Dicionário eletrônico*.

HUNTSMAN, Jon M. *Os vencedores jogam limpo*. Porto Alegre: Bookman/ Wharton School Publishing, 2008.

IDEAS INTO ACTION. USA: Melrose Films. Videocassete.

JOHNSON, Rita B.; JOHNSON, Stuart R. *Assuring With Self Instructional Pack Chapel H*. U.N.C. 27514 – 1971.

LaHAYE, Tim. *Temperamentos transformados*. 18ª ed. São Paulo: Mundo Cristão, 1997.

LIPPMANN Júnior, Edgar Antonio. Direito do jurisdicionado à prestação jurisdicional rápida. *Revista da AJUFE*, dezembro de 1993.

MACHADO, Angelo B. M. *Neuroanatomia funcional*. 2ª ed. Belo Horizonte: Livraria Atheneu Editora, 1993.

MACHADO, Luiz. *Introdução à aprendizagem acelerativa*. Rio de Janeiro: Edição do Autor, 1991.

________. *O segredo da inteligência*. Rio de Janeiro: Edição do Autor, 1992.

________. *O cérebro do cérebro:* as bases da inteligência emocional e da aprendizagem acelerativa. Rio de Janeiro: Edição do Autor, 1997.

MAHAN, L. Katheel & Sylvia Escott-Stump. *Krause* – alimentos, nutrição e dietoterapia. 10ª ed. São Paulo: Editora Roca, 2002.

MÁRQUEZ, Gabriel García. *Gabriel García Márquez conta como contar um conto.* Niterói: Casa Jorge Editorial, 1995.

MENDES Filho, Gildásio Álvares; SANTOS, William Douglas Resinente dos. *Gestão de serviços públicos com qualidade e produtividade.* 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Universitária 9/9 – UNIVERSO, 1997.

MORAES, Vinicius de. *Livro de sonetos.* 12ª ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1981.

MORGAN, Clifford T.; DEESE, James. *Como estudar.* 3ª ed. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1969.

McNALLY, David. *Even Eagles Need a Push.* USA: CRM Films. Videocassete.

NASSAR, Raduan. *Lavoura arcaica.* 3ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

O'CONNOR, Joseph; SEYMOUR, John. *Introduzindo a programação neurolinguística:* como entender e influenciar pessoas. São Paulo: Summus, 1995.

PEIXOTO, Maurício. Notas de aula (Método e Pensamento Científico). UFRJ.

PEIXOTO, Maurício; GUIMARÃES, Maria Teresa. *Aprenda a aprender:* emotivação – alta ajuda para vencer em concurso público. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

PESSOA, Fernando. *Obra poética.* 7ª ed. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1977.

PIMENTEL, Ernani Filgueiras. *Intelecção e interpretação de textos.* 14ª ed. Brasília: Vest-con, 1997.

PORRAS, Jerry; EMERY, Stewart ; THOMPSON, Mark. *Sucesso feito para durar:* histórias de pessoas que fazem a diferença. Porto Alegre: Bookman/Wharton School Publishing, 2007.

QUEIROZ, Jerônimo Geraldo de. *Manual do orador*: Goiânia: AB, 1993.

SANTOS, Izequias Estevam dos. *Manual de métodos e técnicas de pesquisa científica.* 5ª ed. Rio de Janeiro: Impetus, 2005.

SCHEELE, Paul R. *O sistema "Whole Mind" de fotoleitura.* São Paulo: Summus, 1995.

SILVA, Wilney Magno de Azevedo. *Ação civil pública e controle jurisdicional dos atos administrativos.* Rio de Janeiro: Aldebarã, 1996.

SINGLETARY, Mike. *A Team of Eagles.* USA: Dartnell Corporation. Videocassete.

SOARES, Ricardo. *Leitura dinâmica.* 6ª ed. Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, Campus/Elsevier, 2005.

SPRITZER, Nelson. *Pensamento & mudança:* desmistificando a programação neurolinguística (PNL). 6ª ed. Porto Alegre: L&PM, 1993.

STERENBERG, Albert; COSTA, Eneide O. *Seminário de introdução à programação neurolinguística – PNL.* Notas de Aula, 1997.

STOTT, JOHN R. W. *A mensagem do sermão do monte.* 2ª ed. ABU Editora, 1993.

SUN TZU. *A arte da guerra.* Rio de Janeiro: Record, 1996.

TAFNER, Malcon Anderson; XEREZ, Marcos de; RODRIGUES FILHO, Ilson Wilmar. *Redes neurais artificiais:* introdução e princípios de neurocomputação. Blumenau: EKO/FURB, 1995.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala:* a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. 17ª ed. Petrópolis: Vozes, 1986.

WEISS, Donald H. *Aumente o poder de sua memória.* São Paulo: Nobel, 1990.

________. *Como falar em público:* técnicas eficazes para discursos e apresentações. São Paulo: Nobel, 1991.

Um manual de sobrevivência

(W. Shakespeare)*

"Depois de algum tempo você aprende a diferença, a sutil diferença entre dar a mão e acorrentar uma alma. E você aprende que amar não significa apoiar-se, e que companhia nem sempre significa segurança. E começa a aprender que beijos não são contratos e nem promessas. E começa a aceitar suas derrotas com a cabeça erguida e olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança. E aprende a construir todas as suas estradas no hoje, porque o terreno do amanhã é incerto demais para os planos, e o futuro tem o costume de cair em meio ao vão. Depois de um tempo você aprende que o sol queima se ficar exposto por muito tempo. E aprende que não importa o quanto você se importe, algumas pessoas simplesmente não se importam... E aceita que não importa quão boa seja uma pessoa, ela vai feri-lo de vez em quando e você precisa perdoá-la por isso.

Aprende que falar pode aliviar dores emocionais. Descobre que se leva um certo tempo para construir confiança e apenas segundos para destruí-la, e que você pode fazer coisas em um instante, das quais se arrependerá pelo resto da vida. Aprende que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias. E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem da vida. E que bons amigos são a família que nos permitiram escolher.

Aprende que não temos que mudar de amigos se compreendemos que os amigos mudam, percebe que seu melhor amigo e você podem fazer qualquer coisa, ou nada, e terem bons momentos juntos. Descobre que as pessoas com quem você mais se importa na vida são tomadas de você muito depressa... Por isso, sempre devemos deixar as pessoas que amamos com palavras amorosas, pode ser a última vez que as vejamos. Aprende que as circunstâncias e os ambientes têm influência sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos. Começa a aprender que não se deve comparar com os outros, mas com o melhor que pode ser.

Descobre que se leva muito tempo para se tornar a pessoa que quer ser, e que o tempo é curto. Aprende que não importa onde já chegou, mas onde está indo, mas se você não sabe para onde está indo, qualquer lugar serve. Aprende que, ou você controla seus atos ou eles o controlarão, e que ser flexível não significa ser fraco ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre existem dois lados. Aprende que heróis são pessoas que fizeram o que era necessário fazer, enfrentando as consequências. Aprende que paciência requer muita prática. Descobre que algumas vezes, a pessoa que você espera que o chute quando você cai, é uma das poucas que o ajudam a levantar-se.

Aprende que maturidade tem mais a ver com os tipos de experiência que se teve e o que você aprendeu com elas, do que com quantos aniversários você celebrou. Aprende que há mais dos seus pais em você do que você supunha.

Aprende que nunca se deve dizer a uma criança que sonhos são bobagens, poucas coisas são tão humilhantes e seria uma tragédia se ela acreditasse nisso. Aprende que quando está com raiva tem o direito de estar com raiva, mas isso não te dá o direito de ser cruel.

Descobre que só porque alguém não o ama do jeito que você quer que ame, não significa que esse alguém não o ama com tudo o que pode, pois existem pessoas que nos amam, mas simplesmente não sabem como demonstrar ou viver isso.

Aprende que nem sempre é suficiente ser perdoado por alguém, algumas vezes você tem que aprender a perdoar-se a si mesmo. Aprende que com a mesma severidade com que julga, você será em algum momento condenado. Aprende que não importa em quantos pedaços seu coração foi partido, o mundo não para para que você o conserte. Aprende que o tempo não é algo que possa voltar para trás. Portanto, plante seu jardim e decore sua alma, ao invés de esperar que alguém lhe traga flores. E você aprende que realmente pode suportar... Que realmente é forte, e que pode ir muito mais longe... Depois de acabar de pensar que não podia mais. E que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida!"

* Nota do autor: recebi este texto pela internet, com autoria atribuída a William Shakespeare. O estilo não me parece o dele. A autoria, segundo informações, é de Veronica A. Shoffstal.

DESIDERATA

"Ande placidamente entre o barulho e a pressa e lembre-se de que a paz pode existir no silêncio. Mantenha-se em bons termos com todas as pessoas tanto quanto possível sem se render. Diga a sua verdade tranquila e claramente e ouça os outros, mesmo os obtusos e ignorantes, eles também têm a sua história. Evite as pessoas ruidosas e agressivas sem vexações ao espírito. Se você se comparar com os outros poderá tornar-se vaidoso e amargo, pois sempre haverá pessoas maiores e menores que você.

Desfrute das suas realizações como também de seus planos. Mantenha-se interessado na sua própria carreira por humilde que seja; é uma verdadeira posse nas mutações do destino.

Seja prudente nos negócios, pois o mundo está cheio de trapaças. Mas não deixe isto tornar você cego à virtude; muitas pessoas lutam por altos ideais e em toda parte a vida está cheia de heroísmo.

Seja você mesmo. E sobretudo não finja afeição. Também não seja cínico a respeito do amor, pois acima de toda a aridez e desencanto ele é tão perene quanto a relva. Recolha mansamente o conselho dos anos, renunciando graciosamente às coisas da juventude. Nutra sua força espiritual para que o proteja da desgraça repentina. Porém, não se aflija com coisas imaginárias; muitos temores nascem da fadiga e da solidão. Junto a uma disciplina saudável, seja gentil para consigo mesmo. Você é uma criatura do universo, não menos que as árvores e as estrelas. Você tem o direito de estar aqui, e seja evidente ou não para você, o universo sem dúvida se desenvolve como deve. Portanto, esteja em paz com Deus, e quaisquer que sejam os seus trabalhos e aspirações, mantenha-se em paz com a sua alma. Com todos os seus fingimentos, trabalhos e sonhos desfeitos, este continua sendo um mundo bonito.

Tome cuidado, esforce-se para ser feliz!"

MAX EHRMANN*

*Poeta e advogado. Escreveu o texto acima em 1927. A força e a beleza do texto associados à divulgação feita por um padre, gerou a falsa ideia de que essa poesia havia sido encontrada na velha Igreja de Saint Paul Baltimore no ano de 69. Eu mesmo divulguei essa informação incorreta por algum tempo e agora faço a errata.

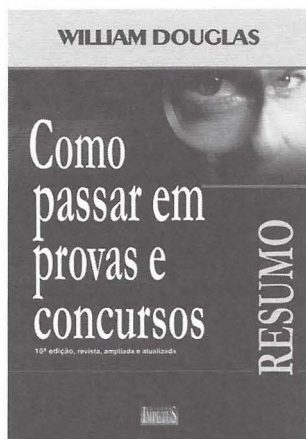
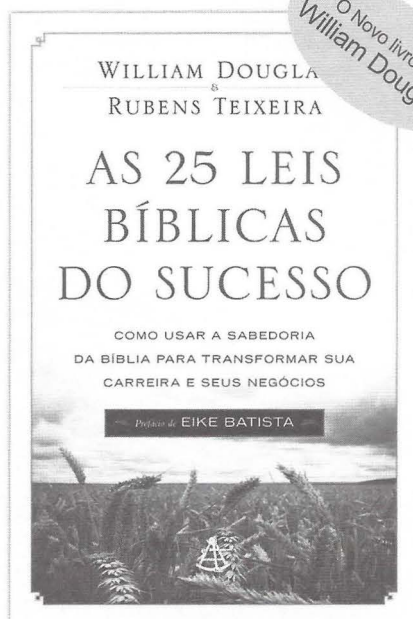
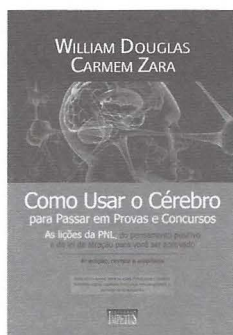
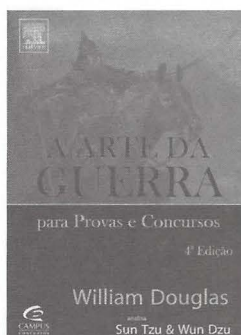
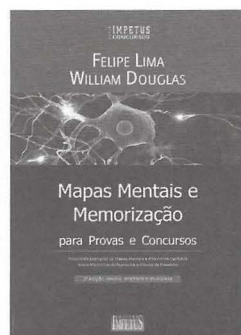
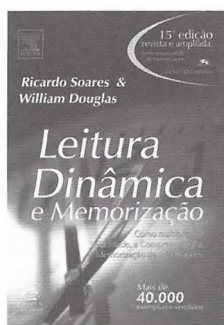
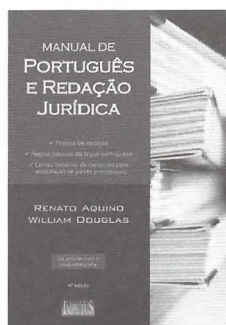
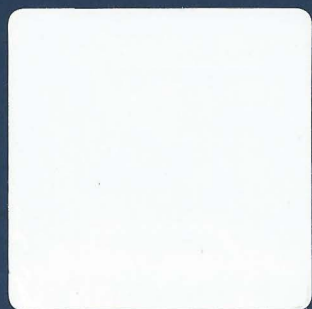
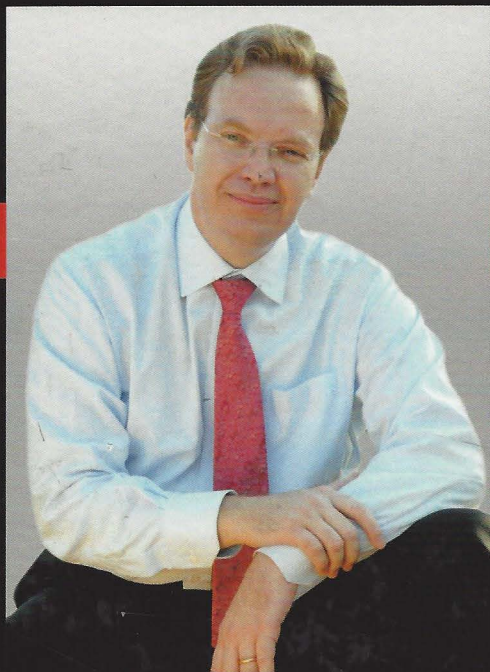
Aquele que conhece o outro é sábio.
Aquele que conhece a si mesmo é iluminado.
Aquele que vence o outro é forte.
Aquele que vence a si mesmo é poderoso.
Aquele que conhece a alegria é rico.
Aquele que conserva o seu caminho tem vontade.

Seja humilde, e permanecerás íntegro.
Curva-te, e permanecerás ereto.
Esvazia-te, e permanecerás repleto.
Gasta-te, e permanecerás novo.

O sábio não se exibe, e por isso brilha.
Ele não se faz notar, e por isso é notado.
Ele não se elogia, e por isso tem mérito.
E, porque não está competindo,
ninguém no mundo pode competir com ele.

(Lao Tsé – Tao Te Ching – verso 22)

Prezado leitor:

Na minha página pessoal existem outros textos interessantes. Visite a área "Temas e áreas de interesse", no item "outros".

O melhor e mais completo manual para quem vai enfrentar provas e concursos públicos

William Douglas

- Juiz Federal e Professor Universitário
- Mestre em Direito pela Universidade Gama Filho/UGF
- Presidente e Membro de Bancas Examinadoras
- Conferencista e Autor de diversos livros e artigos
- Professor-conferencista da Emerj e da EPGE/FGV
- Doutor *Honoris Causa* da Escola Superior de Advocacia – OAB/RJ
- 1º colocado para Juiz de Direito no Rio de Janeiro
- 1º colocado para Defensor Público/RJ
- 1º colocado para Delegado de Polícia/RJ
- 4º colocado para Professor de Direito na UFF
- 5º colocado para Analista Judiciário/TRF da 2ª Região
- 8º colocado para Juiz Federal
- 1º colocado no CPOR/RJ
- 1º colocado no vestibular para Direito na UFF
- 1º lugar nas listas de mais vendidos: *Veja, Folha, Você S/A, Valor Econômico*
- Membro da Academia Niteroiense de Letras (cadeira 40)
- Mais de 700.000 livros vendidos
- Já proferiu palestras para mais de 1.200.000 pessoas

You Tube

www.williamdouglas.com.br

"É um livro sério, que analisa em profundidade os diversos aspectos da preparação para o estudo, e que pode ser muito útil para melhorar o desempenho em provas e concursos."
Ada Pellegrini Grinover – Jurista e Professora da USP

"Competência e seriedade em assunto aflitivo para aqueles que almejam uma função pública e ainda não dominam as dificuldades da espinhosa via de acesso. Uma orientação lúcida a respeito."
Denise Frossard – Deputada Federal, ex-Magistrada

"A obra é um excelente manual de reciclagem profissional."
Gilmar Ferreira Mendes – Ministro do STF e Professor da UnB

"Livros de autoajuda costumam se dividir em dois tipos: os inspiracionais e os práticos. O do William Douglas é uma raridade: inspira e ensina. É, ao mesmo tempo, um livro de dicas e métodos, com os quais o leitor não só aprende a fazer como aprende a aprender, e um livro de ensinamentos no sentido mais amplo, da transmissão de uma experiência de vida e de uma postura diante dos desafios do mundo."
Luis Fernando Veríssimo – Escritor

www.impetus.com.br